ज़च्चा और बच्चा

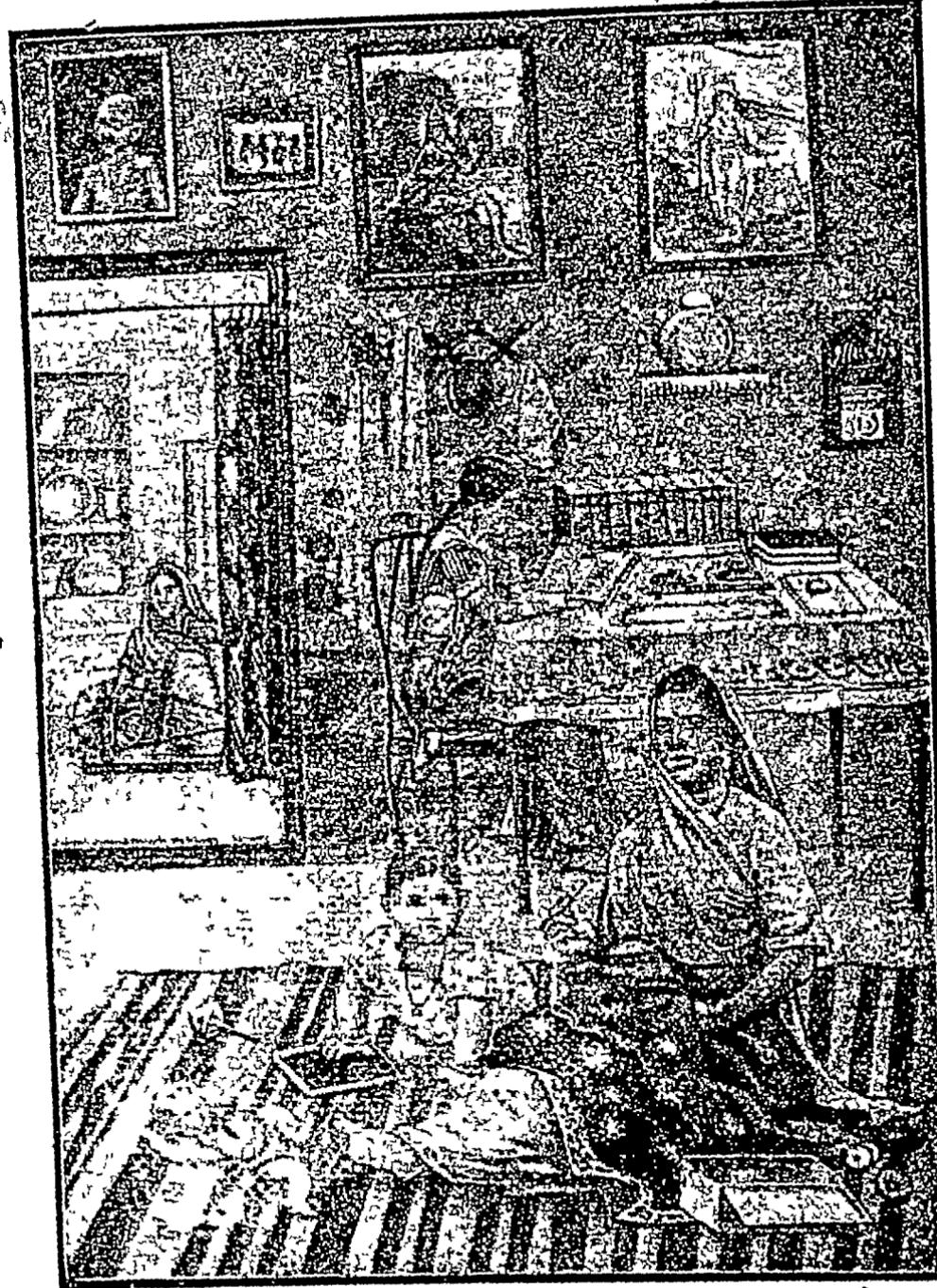
जच्चा और ——

लेखिका, श्रीमती मनव्रता देवी ।

प्रकाशक—एस० बी० सिंह, बनारस मूल्य १।) कागज बढ़िया, छपाई अच्छी।

नारी-धर्म-शिक्षा-सम्बन्धी आजकल बहुत किताबें निकलती रहती हैं, लेकिन अधिकांश पुरुषों की लिखी होती हैं और पुरुष स्वभावतः स्त्रियों के साथ कुछ अन्याय कर बैठते हैं। इस पुस्तक की लेखिका पुराने आदर्शों को माननेवाली एक महिला हैं। हमें यह देखकर खुशी हुई है कि महिलाएँ भी अपनी बहनों की शिक्षा की ओर अधिक ध्यान दे रही हैं। संभव है कि नई रोशनीवाली बहनों को पुरुषसेवा और परिवारिकसेवा का आदर्श दकियानूसी मालूम हो, लेकिन जो देवियाँ अपनी कन्याओं को फैशनेबल लेडी नहीं, सहधर्मिणी बनाना चाहती हैं, उन्हें इस किताब से बड़ी सहायता मिलेगी। स्त्रियों के लिये जिन बातोंके जानने की जरूरत होती है, वे सब यहाँ सरल और शिष्ट भाषा में मिलेंगी। नीति, स्वास्थ्य, संतति-पालन, हिसाब-किताब, चिट्ठी-पत्री, गृह-शिल्प आदि सभी बातें आ गई हैं—शब्दों का मायाजाल नहीं है। महिला-शालाओं की ऊँची कक्षाओं में यह पुस्तक रख दी जाय तो बालिकाओं को विशेष लाभ होने की आशा है।

(माधुरी)—प्रेमचन्द

नारी-धर्म-शिक्षा

आदर्श-गृहिणी बनने के लिये इस चित्र से शिक्षा ग्रहण करनी चाहिये।

समर्पण

भारतवर्षीया देवियों

के

कर-कमलों में

श्रद्धा-भक्तिपूर्वक

यह

नन्हीं-सी भेंट

सादर

समर्पित

—लेखिका

※ गीत ※

सब दिन होत न एक समान।
एक दिन राजा हरिश्चन्द्र-गृह सम्पति मेरु-समान।
एक दिन जाय स्वपच-गृह सेवत अंबर हरत मसान ॥ १ ॥
एक दिन दूलह बनत बराती चहुँदिशि बजत निसान।
एक दिन डेरा होत जङ्गल मे कर सूधे पग तान ॥ २ ॥
एक दिन सीता रुदन करति है महाविपिन-उद्यान।
एक दिन रामचन्द्र मिल दोऊ विचरत पुष्पविमान ॥ ३ ॥
एक दिन राजा राज युधिष्ठिर अनुचर श्रीभगवान।
एक दिन द्रौपदि नग्न होति है चीर दुशासन तान ॥ ४ ॥
प्रगटत है पूरब की करनी तज मन सोच अजान।
"सूरदास" गुण कहँलगि बरनौं विधि के अंक प्रमान ॥ ५ ॥

दीनन-दुख-हरन देव सन्तन हितकारी।
अजामील गीध व्याध इनमें कहो कौन साध।
पंछी हूँ पद पढ़ात, गनिका सी तारी ॥ १ ॥
ध्रुव के सिर छत्र देत; प्रह्लाद को उबार लेत।
भक्त-हेत बाँध्यो सेत, लंक-पुरी जारी ॥ २ ॥
तन्दुल देत रीझ जात, साग-पातसों अघात।
गिनत नाहिं जूठे फल, खाटे-मीठे खारी ॥ ३ ॥
गजको जब ग्राह-ग्रस्यो, दुःशासन चीर खस्यो।
सभा बीच कृष्ण-कृष्ण द्रौपदी पुकारी ॥ ४ ॥
इतने-हरि आय गये, बसनन—आरूढ़ भये!
"सूरदास" द्वारे ठाढ़ो, आँधरो भिखारी ॥ ५ ॥

भूमिका

यह छोटी-सी पुस्तिका भारतकी माताओं और बहनोंके लाभार्थ लिखी गई है। यद्यपि यह देखनेमें बहुत ही छोटी है, पर स्त्रियोपयोगी ऐसा कोई प्रधान विषय नहीं, जो इसमें न आया हो। बाल-शिक्षा, गृह-कार्य, घरवालोंके साथ बर्ताव, सन्तान-पालन, रोग-चिकित्सा, व्यंजन बनाने की रीति आदि सभी विषयोंपर अच्छा प्रकाश डाला गया है। पुस्तक कैसी है, क्या है, यह लिखने का मुझे अधिकार नहीं। भला अपनी रचना किसे प्यारी नहीं लगती? अतः इसका निर्णय विदुषी पाठिकाएँ ही करें कि पुस्तिका कैसी है।

किन्तु इतना तो मुझे भी कहना ही पड़ता है कि यदि माताएँ और बहनें इसे एकबार आद्योपान्त पढ़नेका कष्ट करेंगी, तो वे अवश्य ही यह निष्कर्ष निकालेंगी कि प्रत्येक घरमें इस पुस्तककी एक प्रति अवश्यमेव रहनी चाहिये। अस्तु, भूमिकाकी उलझनमें फँसाकर पाठिकाओंके आगे बढ़नेमें विलम्ब करना सर्वथा अनुचित समझ, अब क्षमा माँगना ही उचित जान पड़ता है। यदि यह पुस्तक स्त्री-समाजको कुछ भी उपकार पहुँचा सकी, तो मैं परिश्रम सफल समझूँगी। मुझे बड़े हर्षके साथ कहना पड़ता है कि प्रकाशक महोदयके ढिलाई करते रहने पर भी नारी-धर्म-शिक्षाका नवाँ संस्करण छपनेकी बारी आ गयी। इसका श्रेय हमारी पाठिकाओं-को ही है। जिन्होंने इसके प्रचारमें काफी सहायता पहुँचाई है।

—लेखिका

अध्यापिका बहिनों से नम्र

निवेदन

थोड़े समयमे इस पुस्तकके कई संस्करण हो चुके। कुछ-कुछ कन्या-पाठशालाके अधिकारियोंने इस पुस्तकको पाठ्यपुस्तक बनानेकी ओर ध्यान दिया है। क्या मैं अपनी अध्यापिका बहनोसे आशा करूँ कि वे इस पुस्तकका अवलोकन करेंगी और यदि उचित समझेंगी तो इसे पाठ्यपुस्तक बनानेका प्रयत्न करेंगी ? अन्तमे हमे इतना और कहना है कि साहित्यजगत्‌ने जैसा आदर 'नारी-धर्म-शिक्षा' का किया है, उसके लिए हमे कम प्रसन्नता नहीं है। मैं आशा करती हूँ कि हमारी बहनें एवं भाईगण दहेज आदिमें ऐसी पुस्तक को अवश्य दें तथा अधिकाधिक संख्यामे इस पुस्तकसे लाभ उठावे एवं तदनुकूल आचरण करनेका अभ्यास तभी मैं अपना परिश्रम सफल समझूँगी।

माघ शुक्ल १९८५
मर्जापुर मंडलान्तर्गत

—लेखिका

इस पुस्तककी उपयोगिताका परिचय

और नारी-धर्म-शिक्षाके संस्करणोंकी तालिका

२००० प्रथम संस्करण सन् १९२८
२००० द्वितीय संस्करण सन् १९३१
२००० तृतीय संस्करण सन् १९३२
२००० चतुर्थ संस्करण सन् १९३३
२००० पञ्चम संस्करण सन् १९३४
२००० षष्ठ संस्करण सन् १९३८
१००० सप्तम संस्करण सन् १९४२
१००० अष्टम संस्करण सन् १९४४
१००० नवम संस्करण सन् १९४५

उपहार

आयुष्मती सुनीता जैन

प्रियतमा

पूजनीया

उपहार देने वाले का नाम

पता

ता० १९४

नारी-धर्म-शिक्षा के खरीदारों को

चेतावनी

जिस तरह आज-कल नक्काल लोग दूसरों की मशहूर दवाओं की नकल करके बेचते और सीधे-सादे खरीदारों को धोखा देकर ठगते हैं, उसी तरह हमारी प्रसिद्ध पुस्तक "नारी-धर्म-शिक्षा" की कुछ लोभी पुस्तकप्रकाशक अत्यधिक बिक्री देखकर नकली नारी-धर्म-शिक्षा या नाम मे जरा सा हेरफेर करके; जनता को धोखा देते है। इसलिए "नारी-धर्म-शिक्षा" के खरीदारोको निम्नलिखित तीन बातें देखकर ही "नारी-धर्म-शिक्षा" खरीदनी चाहिए:—

(१) लेखिका—श्रीमती मनव्रता देवी।

(२) अन्दर—आदर्शगृहणी बननेवाला चित्र अर्थात् फोटो।

(३) प्रकाशक—एस० बी० सिंह, काशी-पुस्तक-भण्डार, बनारस।

अगर आप काशी-पुस्तक-भण्डार, एस० बी० सिंह के अतिरिक्त और किसी पुस्तक-विक्रेता से असली "नारी-धर्म-शिक्षा" वी० पी० द्वारा मँगावें, तो पत्र इस तरह से लिखिये:—

महाशय!

"कृपया, हमें एक प्रति "नारी-धर्म-शिक्षा" श्रीमती मनव्रता देवी लिखित वी० पी० द्वारा भेज दीजिये। ध्यान रहे कि हम श्रीमती मनव्रता देवी के सिवा और किसी लेखक या लेखिका की लिखी "नारी-धर्म-शिक्षा" या उसी नाम से मिलती-जुलती दूसरी पुस्तक नहीं चाहते। अगर आप हमारी इच्छा के विपरीत पुस्तक भेजेंगे तो आपको पुस्तक वापस लेनी होगी और आप धोखेबाज समझे जावेंगे।" ऐसा लिखने पर कोई पुस्तक बेचनेवाला आपको धोखा नहीं दे सकता।

निवेदक—एस० बी० सिंह

काशी-पुस्तक-भण्डार, बनारस।

विषय-सूची

नारी-धर्म-शिक्षा पर सम्मतियाँ

इस पुस्तक की उपयोगिता के सम्बन्ध मे विद्वानो विदुषियों तथा सम्पादकों की बहुतेरी सम्मतियों मेंसे कुछ यहाँ संक्षिप्त रूप मे दी जाती हैं।

"नारी-धर्म-शिक्षा" वास्तव मे बड़ी ही उपयोगी है। नीति, स्वास्थ्य, गृहचिकित्सा, सन्तान-पालन, हिसाब-किताब, चिट्ठी-पत्री आदि विषयों में सरल किन्तु स्पष्ट लिखकर श्रीमती लेखिका महोदयाने पुस्तककी उपयोगिता बहुत अधिक बढ़ा दी है। ऐसी उपयोगी पुस्तक कन्या-विद्यालयोंकी ऊँची कक्षाओं मे रखी जा सकती है। इससे बालिकाओं का विशेष उपकार होगा। —पार्वतीदेवी

आर्य-प्रतिनिधि-सभा संयुक्तप्रान्त का मुख्य साप्ताहिक पत्र

आर्य मित्र की सलाह

प्रस्तुत: पुस्तक मे स्त्रियों के लिये गृहस्थी सम्बन्धी आवश्यक विषयों पर प्रकाश डाला गया है। घर के साधारण व्यवहार, भोजन-सत्कार, सीना-पिरोना, रंगना, गर्भ-रक्षा, स्त्री-रोगो की तथा बाल-रोगो की चिकित्सा, चिट्ठी-पत्री, हिसाब-किताब और विधवाओं के कर्तव्य यही इसके मुख्य विषय हैं। पुस्तक सर्वप्रिय है। इसीलिए इसके ९ संस्करण निकल चुके हैं। पुस्तक मे तीन चार चित्र भी हैं। विवाह से पूर्व इस पुस्तक मे वर्णित विषयों का प्रत्येक कन्या को ज्ञान होना आवश्यक हैं।

आर्यमित्र २३ जनवरी १९३६

श्रीमान्‌जी नमस्ते।

गुरुकुल वृन्दावन में आपने जो मुझे नारी-धर्म-शिक्षा नाम की पुस्तक दी थी, उसे मैंने बड़े गौर से पढ़ा। मेरे विचार से यह पुस्तक बड़ी उपयोगी है। यदि यह पुस्तक कन्या-पाठशालाओं की ऊँची कक्षाओं की पाठ-विधि में रख दी जावे तो अधिक लाभ होगा। महिला-समाज के हितार्थ लेखिका ने बहुत परिश्रम किया है।

—प्रेमकली देवी

अन्तरंग-सभासद, प्रतिनिधि सभा संयुक्त प्रान्त।

उपदेशिकाजी की सम्मति

नारी-धर्म-शिक्षा पुस्तक बनाने में लेखिका बहिन श्रीमनव्रता देवीजी ने जो परिश्रम किया है, उनको इसके लिये धन्यवाद है। हमारे देश की बहनें यदि इस ओर ध्यान देवें तो ऐसी उपयोगी पुस्तकें अधिक संख्या में महिलासमाज के हाथों में पहुँच सकती हैं। साधारण देवियों के लिये बड़ी जरूरत है कि वे अपने सुधार के लिए ऐसी उपयोगी पुस्तक को अपनाकर इससे लाभ उठावें।

लक्ष्मीदेवी—मुख्याधिष्ठात्री

कन्यागुरुकुल हाथरस।

मासिक-पत्रिका सरस्वती की सम्मति

नारी-धर्म-शिक्षा—श्रीमती मनव्रता देवी ने इस पुस्तक में स्त्रियों के जानने के योग्य प्रायः सभी बातों का समावेश करने का प्रयत्न किया है। किसी भी सदाचारिणी स्त्री को पति तथा उसके अन्य कुटुम्बियों के साथ कैसा वर्ताव करना चाहिये और वह अपने परिवार एवं सन्तान आदि को किस तरह सुखी एवं हृष्ट-पुष्ट बना सकती है, इन सब बातों पर इसमें विस्तार के साथ विचार किया गया है। पुस्तक उपयोगी है। "सरस्वती" १९२९ अप्रैल।

नारी-धर्म-शिक्षा पर साप्ताहिक प्रताप की सम्मति

पुस्तक का विषय नाम से ही स्पष्ट है। इसमें बालशिक्षा, गृहकार्य, दिन-चर्या, घरवालों के साथ बर्ताव, सन्तान-पालन, रोग-चिकित्सा, भोजन-निर्माण-विधि आदि विषयों पर संक्षेप मे ७ अध्यायों में विचार किया गया है। पुस्तक स्त्रियों के काम की है और साधारण पढ़ी-लिखी स्त्रियों को इससे बहुत-कुछ जानकारी हो सकती है। —साप्ताहिक प्रताप

विदुषी देवी की सम्मति

सौभाग्यवश मुझे बहन श्री मनव्रता देवीजी रचित 'नारी-धर्म-शिक्षा' देखने को मिली, इस पुस्तक को लिखकर लेखिका ने भारतीय महिलाओं का जो उपकार किया है वह अवर्णनीय है। ऐसी स्त्रियोपयोगी आजतक कोई पुस्तक नहीं निकली है। यह पुस्तक स्त्रियों की सच्ची पथ-प्रदर्शिका है। भाषा इतनी सरल है कि एक छोटी सी बालिका भी आसानी से समझ सकती है। मेरे विचार से यह पुस्तक बहिनों के खास काम की है। हमें आशा ही नहीं, वरन् विश्वास है कि हमारी भारतीय बहिनें इस पुस्तक से बहुत कुछ लाभ उठा सकेंगी।

—राजकुमारी मिश्र 'रमा'
श्रीराममन्दिर, अहमदाबाद २३-१२-३५

पं० रामनारायणमिश्र (भूतपूर्व हेडमास्टर सेंट्रल हिन्दूस्कूल बनारस) की सम्मति

"नारी-धर्म-शिक्षा" ऊँची श्रेणी की पुस्तक है—नारी-जीवन सम्बन्धी इसके लेख पढ़ने और मनन करने योग्य हैं।

मासिक पत्रिका "मनोरमा" क्या कहती है

यदि माताएँ व बहिनें इसे एक बार आद्योपान्त पढ़ने का कष्ट उठावेंगी तो अवश्य यही निष्कर्ष निकालेंगी कि प्रत्येक घर मे इस पुस्तक की एक दो प्रति अवश्य रहनी चाहिए। श्रीमतीजी पहली स्त्री-रत्न है, जिन्होंने इस शैली की पुस्तक की रचना की है। इस पुस्तक को बनाकर आपने स्त्री-समाज का जो उपकार किया है, वह अवर्णनीय है। हमे पूरी आशा है कि हिन्दी-संसार अवश्य नारी-धर्म-शिक्षा का समुचित आदर करेगा।

"मनोरमा" फ़रवरी १९२९

मासिक पत्रिका "चाँद" की सम्मति

इस स्त्रियोपयोगी पुस्तक में स्त्रियो के काम की बहुत सी बातें है। भोजन बनाना, सीना-पीरोना, बच्चे पालना और पति की सेवा करना आदि सब कुछ बता दिया गया है। अन्त मे विधवा-कर्त्तव्य देकर नारी-धर्म-शिक्षा का उपसंहार कर दिया गया है, पुस्तक संग्रह करने लायक है। मार्च १९३२ "चाँद"

स्त्री-साहित्य की धुरन्धर लेखिका

श्रीमती–ज्योतिर्मयी की सम्मति

इसमें कोई सन्देह नहीं कि श्रीमती बहन मनव्रता देवी ने 'नारी-धर्म-शिक्षा' लिखकर स्त्रियों के लिए बड़ा उपकार किया है। उक्त पुस्तक महिलाओं के लिए बहुत लाभदायक है। जो स्त्रियाँ कुशल गृहिणी बनना चाहती हैं अथवा अपनी पुत्रियों, बहनों और बहुओ को कुललक्ष्मी बनाना चाहती हैं, उन्हें नारी-धर्म-शिक्षा' अवश्य पढ़ाना चाहिए। भवदीय—

भारती आश्रम। २२–७–३४ ज्योतिर्मयी ठाकुर।

उपक्रम

"का तव कान्ता कस्ते पुत्रः
संसारोऽयमतीव विचित्रः।"

अर्थात् "कौन तुम्हारी स्त्री है और कौन तुम्हारा पुत्र है? यह संसार बड़ा ही विचित्र है।" यह कथनमायावादी वेदान्तियोंका है, जो संसारको मिथ्या समझते हैं। किन्तु जब हम इस संसारमें गार्हस्थ्य जीवन बिता रहे हैं, तब हमारा यह कहना नहीं फबता और न इसके कहनेसे कामही चल सकता है। जमीनपर रहकर बादल चाटनेकी कोशिश करना किस कामका? यदि हम घर-गृहस्थीमें रहते हैं तो हमारा धर्म है कि हम उसको सुखमय बनाकर रहें; किन्तु हमारा जीवन सुखमय तभी हो सकता है जब घरकी मालकिनें समझदार हों। घरकी मालकिन

हैं, औरतें। घरमें स्त्रियोंका राज्य रहता है। देखिये एक अंग्रेज विद्वान्ने क्या ही अच्छा कहा है—

She home is the woman's domain—her kingdom, where she exercises entire control.

—Smiles.

घर स्त्रियोंका राज्य है वे रानियोंकी भाँति स्वतन्त्ररूपसे इस राज्यका शासन करती हैं। जिस तरह राजामें राजकीय गुणोंका होना जरूरी है, उसी तरह स्त्रीमें गृहस्थी को ठीक रीतिसे चलानेका ज्ञान होना बड़ाही आवश्यक है। इसलिये स्त्रीजाति-को उचित उपदेशोंसे समझदार बनाये बिना ससारमें रहनेवाला कोई भी आदमी सुखी नहीं हो सकता।

गृह-सुख गृहणीके ऊपर ही निर्भर है। अधिक धन रहनेसे घरकी बढ़िया व्यवस्था नहीं की जा सकती। बहुतसे धनीपात्रों-का घर श्री-हीन दिखाई पडता है और कितने ही दरिद्रोंका घर मणिकी तरह जगमगाता देखनेमे आता है। बहुतसे घरोंमे एक-से एक कीमती चीजे ऐसी हालतमें रहती हैं कि उन्हे छूनेको जी नहीं चाहता। ताँबा, काँसा और फूल आदिके बढ़िया-बढ़िया बर्त्तन बिना माँजे-धोये रद्दी मालूम होते हैं। घरमे अनेक तरह-की चीजे भरी रहती हैं, पर मौकेपर कोई चीज़ नहीं मिलती—बाजारसे मँगानी पड़ती है। या कोई चीज खर्च हो जानेपर मँगा-नेकी याद नहीं रहती और ठीक अवसरपर उसे मँगानेके लिये दौड़-धूप होने लगती है, किन्तु कुछ दरिद्र घर ऐसे भी होते हैं, जिनमे मामूलीसे मामूली चीजें भी साफ-सुथरी रहनेके कारण भली मालूम होती हैं। घरमे थोड़ीसी चीजे रहती हैं; पर जरू-रतके समय वही झोपड़ी भानुमतीकी पिटारी हो जाती है। इसका क्या कारण है ? स्त्रीकी योग्यता ! जिस घरकी देवियाँ शिक्षित

रहती है, उस घरमे सदा कुबेर टिके रहते है और जिस घरकी देवियाँ मूर्ख होती हैं, उस घरमे लाखोकी सम्पत्ति रहनेपर भी भूतोका डेरा पड़ा रहता है।

धनीके घरका लम्बा-चौड़ा खर्च रहता है, घी-दूध, साग—तरकारी तथा तरह-तरहकी चीजें छकी रहती हैं किन्तु घरमें चतुर गृहणी न होनेके कारण भोजन ऐसा बनता है कि थालीकी ओर ताकनेमे भी दुःख मालूम पड़ता है। कहीं नमक अधिक है, कहीं रोटी कच्ची या जली है, कहीं चावल मॉड़ हो गया है। किन्तु दरिद्र घरकी समझदार स्त्री भोजन सादा ही बनाती है और मन उस ओर बरबस खिंच जाता है।

केवल धनसे संसार मे सुख नहीं मिलता। खासकर गृहिणी की कुशलतापर ही ससारका सुख-दुख निर्भर है। इसलिये माताओं और बहनोंको ऐसी शिक्षा देनी चाहिए, जिससे वे घरके काममे चतुर हो जायॅ। उन्हे इस बातका ज्ञान हो जाय कि गृहस्थीकी सारी जिम्मेदारी स्त्री समाज पर ही है, संसार की बागडोर स्त्री-जातिके हाथमे है। वे उसे जिधर चाहे उधर घुमा सकती हैं। ऐसी दशा मे स्त्री-शिक्षाकी बड़ी आवश्यकता है।

अब यह बात विचार करने लायक है कि स्त्री-शिक्षा पुरुषों-के ढङ्गकी होनी चाहिये या दूसरे तरहकी। हमारे विचारसे स्त्री-शिक्षामे कुछ विषेषता रहनी चाहिए। स्त्रियोको घरके काम-काजकी भी शिक्षा मिलनी चाहिए। घरके लोगोंके साथ कैसा वर्ताव करना चाहिये, सन्तान पालनकी क्या विधि है, आदि बातोकी पूरी जानकारी होनी चाहिए। थोड़ा बहुत हिसाब-किताब जानना, रामायण, महाभारत, सती-साध्वी देवियोंकी जीवनियाँ

तथा सुन्दर उपदेशप्रद पुस्तकें पढ़नी चाहिए। अच्छी तरह लिखने और पढ़ने का अभ्यास करना चाहिए।

कम अवस्थाकी लड़कियोंको घरके खर्चका हिसाब लिखनेके लिये सौंप देना चाहिए। बालिकाओंको चाहिए कि वे इस बात पर सदा ध्यान रखे कि भंडार मे कौनसी चीज है और कौनसी नहीं; एवं किस चीजका प्रतिदिन कितना खर्च है वहुधा देखा जाता है कि स्त्रियाँ बराबर अपने हाथ से चावल, दाल, अटा, घी, तेल आदि खर्च किया करती हैं; किन्तु महीनेमे कौनसी चीज कितनी खर्च हुई, यह पूछनेपर कुछ भी नहीं वतला सकती। लड़कपनमे इन बातोंकी शिक्षा देनेसे पतिके घर जानेपर वे अपनी बुद्धिमानीसे सबको बशमे कर सकती है।

पति-पत्नी-सम्बन्ध

मनु महाराजने कहा है–"जब तक कन्यापतिकी मर्यादा और सेवा की महिमा न जान ले, स्त्री-धर्म-पालन करनेका ज्ञान न प्राप्त करले तब तक पिता को चाहिए कि उसका विवाह न करे।" परन्तु दुःख है कि आजकल हिन्दू समाजमें ऐसा नही हो रहा है। कुछ लोग तो शिक्षाका समय आनेके पहले ही विवाह करके लड़कियोंको पतिके घर भेज देते है।

पति ही स्त्रीका सबकुछ है। पतिकी सेवा ही उसका एकमात्र धर्म है। पतिके सिवा स्त्रीके लिए दूसरा देवता नहीं। जो स्त्री अपने पतिकी देवताकी तरह पूजा करती है तथा सदा उसकी आज्ञा मानती है, वह इस लोकमें आनन्दसे जीवन बिताती है, संसार मे उसकी प्रसंशा होती है और अन्तमें मरनेके बाद उसे सुन्दर गति मिलती है। पतिपर भक्ति रखनेवाली स्त्रीके गर्भसे उत्पन्न होने वाले बच्चे भी तन्दुरुस्त तथा माता-पितापर श्रद्धा रखनेवाले होते हैं। ऐसे बच्चोंसे माता-पिता को सुख मिलता है।

विवाह से ही गृहस्थी का आरम्भ होता है। विवाह एक महा-यज्ञ है। हिन्दुओंका विवाह केवल इन्द्रिय सुखके लिए नहीं होता। विवाह दो शरीरोंको एक करके, उत्तम सन्तान पैदा करने तथा लोक-परलोक सुधारनेके लिए होता है। विवाहके बिना शरीर आधा रहता है। पुरुष और स्त्रीका शरीर मिलकर पूरा शरीर बनता है। कोई भी मङ्गल-कार्य दोनोंके मिलकर किए बिना पूरा नहीं होता। इसीसे मनुजी ने लिखा है—"विवाहित स्त्री या पुरुष को अकेले यज्ञ-व्रत या उपवास आदि करनेका अधिकार नहीं है। दोनोंको एक साथ करना चाहिए।"

पतिको प्रसन्न रखनेके उपाय

पति की इच्छाके विरुद्ध कोई भी काम नहीं करना चाहिए। पतिसे कभी कोई बात छिपानी भी नहीं चाहिए। यदि पति किसी अनुचित कामसे प्रसन्न होता हो तो स्त्रीका धर्म है कि नम्रता पूर्वक अपने पतिको उस अनुचि काम की हानि दिखलाकर समझा

दे। एकबार सत्यभामाने द्रौपदी से पूछा—"तुमने किन उपायोंसे अपने स्वामीको वशमें कर लिया, यह मैं जानना चाहती हूँ।" द्रौपदी ने कहा—"मैंने किसी खास उपायसे पतिको वशमें नहीं किया है। मैं काम, क्रोध तथा अभिमान को छोड़कर दिन-रात पांडवों तथा उनकी स्त्रियोंकी सेवा किया करती हूँ। बड़े प्रेमसे पतियों का मन प्रसन्न रखने की चेष्टा किया करती हूँ। सवेरे उठकर घर धोना, बरतन माँजना, अपने हाथसे भोजन बनाना, घरकी देख-रेख करना, तथा स्वामियोंको आदरके साथ भोजन कराना मैं अपना धर्म समझती हूँ। मैं कभी भी किसीको कड़ी बात नहीं कहती, किसी काममें आलस्य नहीं करती, हँसी-दिल्लगी नहीं करती, और रात-दिन पति-सेवामें प्रसन्न रहती हूं।"

पुरुषोंमें क्रोध जल्दी आता है, इसलिए स्त्रियोंको चाहिए कि वे अपनी स्वाभाविक कोमलतासे उसे दूर करदें। यदि कभी किसी कारण स्वामी रूठ जायँ अथवा नाराज होकर कोई कड़ी बात कह दें तो शान्तिके साथ प्रसन्न रहकर उसे सहन कर लेना चाहिए। क्योंकि स्त्री तो अपने पतिसे अलग है ही नहीं। सहन शीलता स्त्रियोंका प्रधान गुण है। जिस स्त्रीमें यह गुण नहीं होता, वह कभी अपने पतिको प्रसन्न नहीं रख सकती और पतिको राजी रखे बिना स्त्रीका जीवन कभी भी सुखी नहीं हो सकता।

स्त्रीको भार्या और सहधर्मिणी कहते है। इससे मालूम होता है कि प्रत्येक स्त्रीको चाहिए कि वह अपने पतिको सदा धर्म कार्य की ओर झुकावें। किन्तु आजकल बहुधा इसका ठीक उलटा हो रहा है। यदि पुरुष कोई अच्छा काम करना भी चाहता है तो स्त्री पैर पकड़कर पीछे खींचती है। ऐसा करना पतिव्रता स्त्रीका धर्म नहीं है। दूसरे की भलाई करना, दुखियाके दुःखमें शामिल

होना, तथा परायेके लिए अपने सुखोंको छोड़ देना, प्रत्येक स्त्री-पुरुष का धर्म है। यदि परोपकारके लिए अपने स्वामीसे भी हाथ धोना पड़े तो स्त्री को कभी नहीं हिचकना चाहिये। वह स्त्री, स्त्री नहीं है जो अपने पतिको धर्ममें प्रवृत्त न करे। स्त्रीका प्रत्येक कार्य स्वामीके लिए—स्वामीके यशके लिए होना चाहिए। जिस प्रकार शरीर स्वामीके सेवाके लिये है, उसी प्रकार शृङ्गार भी स्वामीको प्रसन्न रखनेके लिये है। अच्छे गुण ही स्त्रियोंके शृङ्गार हैं। किन्तु आजकल अच्छे कपड़े और गहनेका स्त्री-समाजको रोग सा हो गया है। वे पतिको प्रसन्न करनेके लिए ऐसा नहीं करतीं, बल्कि लोगोंको दिखलानेके लिए करती हैं। पुराने जमानेमें भारत की स्त्रियां अपने पतिकी आज्ञा पाकर बढ़िया कपड़े और गहने पहनती थीं और पतिके विदेश चले जानेपर वे सब शृङ्गार त्याग-कर सादगीसे रहती थीं। प्रत्येक पुरुष अपनी स्त्रीको सुन्दर देखना चाहता है, यह मामूली बात है। इसीसे दोनों एक दूसरेकी सजा-वटकी कोशिश किया करते हैं। यदि प्रेममें कमी न रहे तो वे एक दूसरेकी सुन्दरता बढ़ानेकी अपने-आपही चेष्टा करेंगे। इसलिये ऐसी दशामें पतिसे गहने आदिके लिए कहना और उसके लिए हठ करना अधर्म है, क्योंकि वह तो अपनी शक्तिभर खुदही गहने पहनानेका प्रयत्न करेगा, कहनेकी क्या जरूरत ? और फिर यह तो समझना चाहिए कि गहना है किसके लिए ? असलमें गहना है पतिको प्रसन्न करनेके लिए। संसारको दिखलाने के लिए नहीं। ऐसीदशामें यदि पति गहना न दे तो औरत को कभी नाराज नहीं होना चाहिए। स्त्रियोंका असली आभूषण है कोम-लता, दया, मधुर-भाषण, उदारता आदि जिसमें ये गुण न हो, वह उत्तमसे उत्तम गहने-कपड़े पहनकर भी सुन्दरी नहीं हो सकती

इसलिए गहने और कपड़ेके लिए पतिको तङ्ग करना, रूठ जाना, स्वयं दु:ख सहना और पतिको दु ख देना उचित नहीं है।

कुछ स्त्रियाँ अपने पतिको दरिद्र समझकर उनसे घृणा करती हैं। इसीसे साधारण बातोंपर वे कड़ी बातें कहकर फटकार दिया करती है। यह बहुत बुरी बात है। ऐसी स्त्रियाँ कभी भी सुखी नहीं रहतीं। स्त्रियोंको सदा प्रसन्न रहना चाहिए। दरिद्र पतिसे घृणा करना भारी अपराध है। गुसाईं तुलसीदासने लिखा है:—

"धीरज धर्म मित्र अरुनारी। आपद काल परखिये चारी॥"

विपत्तिके समय साथ देनेवाली स्त्री ही स्त्री है। इस बातपर ध्यान रखना चाहिए कि किसी भी मनुष्यकी अवस्था सदा एक सी नहीं रहती। सुख और दु:खके जालसे मनुष्यका जीवन जकड़ा हुआ है। इस लिए सन्तोषके बिना किसीको सुख नहीं मिल सकता। विपत्तिके समय पति को उत्साहित करना चाहिए दु:खके समय धीरज देना चाहिए। मनुजीने लिखा है कि पतिके दरिद्र होने या बीमार पड़ने पर जो स्त्री उससे नफरत करती है, वह बार-बार सूअरी, कुतिया या गिधनीका जन्म पाती है। किसी भी अवस्था मे पतिका साथ छोड़ना उचित नहीं। सुखमे तो सभी साथ देते है; किन्तु सच्चा मित्र वही है जो दु:खमें साथ दे। पति-पत्नीका सम्बन्ध संसारमें सबसे बड़ा है। स्त्री अर्द्धाङ्गिनी कही जाती है। यदि अपना ही अंग दु:खमे साथ न दे तो इससे बढ़कर लाजकी बात और क्या हो सकती है?

देखिये, वन-यात्राके समय जगज्जननी जानकीजीकी क्या दशा हो गयी थी और उन्होंने क्या कहा है:—

नारी-धर्म-शिक्षा

पूजन किया पतिका स्त्रियोंने भक्तिपूर्ण विधानसे
अञ्चल पसार प्रणाम कर, फिर की विनय भगवानसे—
विश्वेश ! हम अबला जनोंके, बल तुम्हीं हो सर्वदा !
पतिदेवमें, मति-गति तथा दृढ़ हो हमारी रति सदा ॥ भारत-भारतीसे

"सुनि मृदु वचन मनोहर पियके। लोचन-ललित भरे जल सियके ॥
सीतल सिख दाहक भइ कैसे। चकइहि सरदचंद निसि जैसे ॥
उतरु न आव विकल बैदेही। तजन चहत सुचि स्वामि सनेही ॥
बरबस रोकि बिलोचन बारी। धरि धीरजु उर अवनिकुमारी ॥
लागि सासु पग कह करजोरी। छमबि देवि बड़ि अविनय मोरी ॥
दीन्ह प्रानपति मोहि सिख सोई। जेहि विधि मोर परमहित होई ॥
मैं पुनि समुझि दीखि मन माही। पिय-वियोग-सम दुख जग नाहीं ॥

दोहा—प्राणनाथ करुनायतन, सुन्दर सुखद सुजान।
तुम्ह बिनु रघुकुल-कुमुद-बिधु, सुरपुर नरक समान ॥

मातु पिता भगिनी प्रिय भाई। प्रिय परिवार सुहृद समुदाई ॥
सासु ससुर गुरु सहज सहाई। सुत सुन्दर सुसील सुखदाई ॥
जहँ लगि नाथ नेह अरु नाते। पियबिनु तिय तरनिहुते ताते ॥
तन धन धाम धरनि पुर राजू। पति-विहीन सब सोक-समाजू ॥
भोग रोग सब भूषन भारू। जम-जातना-सरिस संसारू ॥
प्राननाथ तुम्ह बिनु जग माहीं। मोकहँ सुखद कतहुँ कछु नाहीं ॥
जिय बिनु देह नदी बिनु बारी। तइसइ नाथ पुरुष बिनु नारी ॥
नाथ सकल सुख साथ तुम्हारे। सरद-विमल विधु-बदन तिहारे ॥

दोहा—खग मृग परिजन नगर वन, बलकल विमल दूकूल।
नाथ साथ सुर-सदन सम, परनसाल सुख-मूल ॥"

—रामचरित-मानस

इसका नाम पतिभक्ति है। सीताजीने सारे सुखोंको त्याग दिया और जङ्गलमे नाना प्रकारके कष्टोंके होते हुए भी पतिसेवा करनेमे ही सुख माना।

पारिवारिक सेवा

पतिको सन्तुष्ट रखने तथा उसका सम्मान बढ़ानेके लिये स्त्रियोंको परिवारसे भी प्रेम करना चाहिये। क्योंकि वह स्त्री भी बुरी समझी जाती है जो केवल अपने पतिकी सेवा तो खूब करती है; किन्तु घरके और लोगोंको देखकर सदा जला करती है। ऐसा भाव रखनेसे एक तो स्त्रियोंको दुःख सहना पड़ता है; क्योंकि घरके लोग प्रिय वचन नहीं बोलते और दूसरे स्वामीकी बदनामी होने लगती है; क्योंकि लोग यह कहने लगते हैं कि पतिकी नालायकी से ही स्त्री सिरचढ़ी हो गयी है। इसीसे ऋषियोंने पतिकी सेवाके अतिरिक्त परिवारकी सेवा करनेका भी उपदेश दिया है। सास-ससुरको देवताकी तरह मानना चाहिये; क्योंकि वे पतिके भी पूज्य हैं। पर आजकल बहुतसी स्त्रियाँ सासको अपने सुखका काँटा समझती हैं। वे पिताके घरसे आते ही घरकी मालिकिन बन जाना चाहती हैं। फल यह होता है कि सास-बहूमें मनमुटाव हो जाता है, रात-दिन कलह हुआ करता है, और सुखकी घड़ी दुर्लभ हो जाती है।

मेरा तो यह अनुमान है कि नयी बहूके लिए घरमें सासका जीवित रहना बड़ा जरूरी है। नयी बहूका पहले जितना आदर सास करती है उतना और किसीका किया नहीं हो सकता। जो बहू सासको गुरु नहीं समझती, वह अपने सुखके मार्गमें काँटा बोती है। ऐसी सास बहुत कम होती हैं जो बिना कारण नयी बहूसे नाराज रहें। यदि बहूमें कोई दोष नहीं है और वह समझ-बूझकर काम करनेवाली है तो सास उसपर क्रोध क्यों करेगी? अपनी पतोहूके लिये सासके दिलमें कितना हौसला

रहता है, यह बात नयी बहूको सास बननेपर ही मालूम हो सकती है। हम मानते हैं कि कभी-कभी ऐसा भी होता है कि बहू को अपना कोई कसूर मालूम नहीं होता और सास रंज हो जाती है। पहले कुछ दिनोंतक तो बहू सहती है, बाद बराबरी करने लगती हैं। किन्तु इसके लिए भी दवा है। यदि बहू शान्ति पूर्वक सास-की बातोंको सहन करके उसकी सेवासे मुख न मोडे तो कुछ ही दिनोंमें सासको पानी-पानी होना ही पड़ेगा। एक हाथ पटकनेसे आवाज कभी नहीं हुआ करती। आवाज तो तभी होती है जब दोनों हाथोंका संघात होता है। ठीक यही बात बहूके सम्बन्धमे भी है। यदि वह कुछ न बोले तो झगड़ेकी जड़ कट जाय। विनती से पशु-पक्षी भी प्रसन्न हो जाते हैं।

यदि सास अच्छे स्वाभाव की न हो, तब भी उसकी सेवा ही करनी चाहिए। यदि तुम्हारे पिता। या माताका स्वभाव बुरा है तो क्या तुम उनपर स्नेह-ममता करना छोड़ दोगी ? क्या तुम अपने बुरे लड़केको छोड़ देती हो ? यदि नहीं, तो फिर सासके बुरे स्वभाव से तुम्हें चिढ़ने का अधिकार नहीं है।

सास-ससुरके अलावा घरके और लोगोके साथ भी प्रेम रखना जरूरी है। ससुर, देवर, जेठानी, देवरानी, ननद, भतीजे सबको अपना समझना चाहिए। क्योंकि परिवारके सभी लोग पतिके अंश होते है। वह गृहिणी धन्य है जो अपनी बुद्धि-मानीसे समूचे परिवारको प्रसन्न रख सके। ससुरको पूज्य-भावसे देखना चाहिये देवरको अपने छोटे भाईके समान, बड़ी ननद और जेठानीको अपनी सगी बड़ी बहिनके समान तथा देवरानी और छोटी ननदको छोटी बहिनके समान समझना चाहिए। यदि

इनके जरिए तुम्हें कभी कोई महान् कष्ट भी उठाना पड़े, तब भी तुम धीरजको न छोड़ो, प्रेम-भाव न हटाओ। वे चाहे जो करें, तुम्हे अपने धर्मका पालन करना चाहिए। तुम सावधानीसे उनका आदर करो, उनसे प्रेम करो एव नम्रतासे उनके साथ व्यवहार करो। कुछ ही दिनोंमें तुम्हे इसका अच्छा फल मिलेगा। तुम्हारे अच्छे गुणोंके सामने इनके बुरे गुण छिप जायँगे। ये तुम्हारे वशमें हो जायँगी, सब लोगोंकी तुमपर श्रद्धा हो जायगी। इसलिए पहले पतिके घर आनेपर खूब सँभलकर चलनेका प्रयोजन रहता है। कोई कुछ करे, तुम्हें अपना काम करते जाना चाहिए। तुम्हें मालूम हो जायगा कि सहनशीलता और नम्रतामें कितना अधिक शक्ति है। यदि वे तुम्हारे साथ कोई बुरा बर्ताव भी करे तो तुम उधर ध्यान ही मत दो। ऐसा करनेसे तुम्हे अपने आपही सब कुछ प्राप्त हो जायगा। गुसाईं तुलसीदासजीने लिखा भी है:—

'जहाँ सुमति तहँ सम्पति नाना। जहाँ कुमति तहँ बिपति-निधाना॥

किन्तु घरमे सुमति तभी रह सकती है जब स्त्रियाँ ऊपर लिखी बातोंपर चलेंगी। एक बार महाराज युधिष्ठिरने भीष्मपितामहके पास जाकर साध्वी रमणियो का चरित्र सुननेकी इच्छा प्रकट की। भीष्म जीने कहा—'एक बार कैकय देशकी राजकुमारी सुमनाने शाण्डिलीसे ऐसाही प्रश्न किया था। पंडिता शाण्डिलीने जो कुछ सुमनासे कहा था, वही मै तुमसे कहता हूँ।' सुमनाने पूछा—'हे देवि! किस प्रकार के चरित्र और आचारद्वारा आपको स्वर्ग मिला है; दया करके वह मुझसे कहिए। यह मैं जानती हूँ कि थोड़ी तपस्या से आपको स्वर्ग नहीं मिला है।' शाण्डिलीने प्रसन्नताके साथ कहा—'मैं गेरुआ वस्त्र या पेड़की छाल पहनकर

तपस्या करनेवाली योगिनी नहीं हूँ, और न मैंने मुण्डा और जटिला बनकर ही स्वर्गको प्राप्त किया है। मैंने तन्मय होकर मन, बचन और कर्मसे अपने पतिदेवकी सेवा की है। क्रोधके वशीभूत होकर मैंने अपने पतिको कभी कड़ी बात नहीं कही और न उनकी कोई बुराई ही की। मैं देवताओं, पितरों और ब्राह्मणोंकी पूजा करती रही। सास-ससुरकी सेवा करनेसे कभी मैंने जी नहीं चुराया। अबतक मैंने न तो कोई अनुचित काम-सोचा और न उसे किया ही। विवाहके बाद मैं कभी दरवाजेपर नहीं खड़ी हुई। देरतक किसीसे बात भी नहीं करती थी। परिजनोंके आदर-सत्कारमें कुछ भी उठा नहीं रखती थी। मै अपने कर्त्तव्योका पालन बड़ी सावधानीसे किया करती थी। पतिदेवके परदेश जानेपर केवल मङ्गल-चिह्न धारण करनेके अतिरिक्त किसी प्रकारका श्रृङ्गार नहीं करती थी। पतिकी गुप्त बातोंको कभी किसीसे प्रकट नहीं करती थी। मैं सदा प्रसन्न रहती थी और स्वामीको प्रसन्न रखनेकी चेष्टा करती थी। पतिके सो जानेपर भी उन्हे छोड़कर कहीं नहीं जाती थी। जो स्त्री सच्चे दिलसे इन नियमोका पालन करती है, वह महामुनि वशिष्ठकी स्त्री अरुन्धतीकी भाँति स्वर्गलोकमे निवास करती है।

इससे यह साबित होता है कि चतुर गृहिणी बननेके लिये परिवारमें प्रेम रखनेकी आवश्यकता है। प्रेमही सुखका मूल है। घरके प्राणियोंके प्रति प्रेम करना तथा अपने गुणोंसे उन्हे वशमें रखना ही परिवारिक सुख है। जिस कुटुम्बके लोग मिल-जुलकर रहते है, सदा एक दूसरेको खुश रखनेकी कोशिश करते है, वही कुटुम्ब सुखी रहता है। जहाँ प्रेमका अभाव रहता है, वहाँ दुःख अपना डेरा डालता है। प्रेम न होनेसे सुख-सम्पन्न गृहस्थी भी चौपट

हो जाती है। बड़े ही दुःख और लज्जाकी बात है कि आजकल भाई-भाईको अलग करानेवाली स्त्रियाँ हो रही हैं। वे ही डाहके कारण पवित्र पारिवारिक प्रेमकी जड़ काट रही हैं। विवाहसे पहले जिन भाइयोंका मन प्राण एक रहता है, जो एक दूसरेके पसीनेकी जगह अपना खून बहानेके लिये तैयार रहते हैं, वे ही विवाह हो जानेपर स्त्रीकी बातोंमें आकर सगे भाईकी जानतक लेनेके लिये कमर कस लेते हैं।

स्त्रियोंको इस कलङ्कसे बचनेकी कोशिश करनी चाहिये। इस बातको समझ लेना चाहिये कि अधिक परिवार होनेसे ही शान रहती है, दस आदमी मानते हैं, एवं हर तरहका आराम रहता है। जिस परिवारमें कम आदमी रहते हैं, उस परिवारका साधारणसे साधारण आदमी भी समय-समयपर अपमान कर देता है। अधिक परिवार रहनेसे दुःखमें एक गिलास पानीकी कमी नहीं रहती। और फिर एक बात यह भी है कि मनुष्यका स्वभाव ही ऐसा है कि वह अकेला रहना पसन्द नहीं करता। फुरसतके समय स्वभावतः बातचीत करनेके लिये चित्त व्याकुल हो उठता है। ऐसी दशामें मिल-जुलकर रहना ठीक है। यह बड़ी भूल है कि स्त्रियाँ गाँवके लोगोंसे अपने घरके लोगोंकी निन्दा करती हैं। स्त्रियोंको समझना चाहिये कि गाँवके लोग घरवालोंसे अधिक हित चाहनेवाले कभी नहीं हो सकते। गाँवकी स्त्रियोंसे मित्रता बढ़ाकर तुम सुखी रहना चाहती हो, यह तुम्हारी गलती है। जिस स्त्रीको तुम अपनी सखी-सहेली समझकर अपने दिलकी बात कहती हो, वही स्त्री तुम्हारे गलेपर छुरी चला सकती है। एकका चार जोड़कर वह तुम्हारे घरके लोगोंसे कहेगी। उसका बुरा फल तुम्हें ही भोगना पड़ेगा।

जब यह तय है कि तुम अकेली नहीं रह सकती, घरके लोगोंसे अलग होनेपर भी तुम्हें दिलबहलावके लिये पास-पड़ोसकी औरतोंसे नाता जोड़ना पड़ता है, तब अलग होनेकी क्या जरूरत है ? तुम पड़ोसकी औरतोंका जितना आदर करके मित्रता करती हो, उसका आधा आदर भी यदि तुम अपने घरकी औरतोंका करो तो घरकी रानी बनकर रहो और घरके सबलोग तुम्हें हाथपर लिये रहें ।

आजकल बहुधा स्त्रियाँ अपने जेठ या देवरके लड़के बच्चोंको देखकर यह सोचने लगती हैं कि उनका खर्च बड़ा है, इसलिये एकमें रहनेसे नुकसान है । किन्तु ऐसा नहीं समझना चाहिये । जेठ या देवरके बच्चोंको अपनी सन्तान समझना चाहिये । कोई किसीकी कमाई नहीं खाता । सबका जन्म प्रारब्धके अनुसार हुआ करता है और तकदीरके मुताबिक ही सबको भोजन-वस्त्र मिलता है । इस संसारमें कोई किसीके सहारे नहीं, सबको परमात्माका सहारा रहता है । वही जीवमात्रकी रक्षा करनेवाले हैं । इसलिये यह न समझो कि किसीको तुम खिला रही हो ।

जरा-सी बातपर तन बैठनेसे परिवारमें एकता नहीं रहती । परिवारकी एकता रहती है सहनशीलता और प्रेमसे, अथवा यों भी कहा जा सकता है कि पारिवारिक नियमोंका पालन करनेसे । यदि किसीकी निन्दा न करे, सबपर समान प्रेम-भाव रखे, घरके काम-धन्धेमें खींचातानी न करे, कोई बात न छिपाए, चोरीसे कोई काम न करे, किसीको कड़ी बात न कहे, यदि कोई कुछ कह भी दे तो उसे जली-कटी न सुनावे बल्कि सहनकर जाय, सदा उन्नतिकी बातें करे, पवित्रता रखे, प्रसन्नचित्त रहे तो पारिवारिक स्नेह अपने-आपही बढ़ता जायगा ।

संसारमे सबकी अवस्था एक-सी नही होती। कोई दुर्बल होता है कोई बलवान्, कोई पंडित होता है कोई मूर्ख। सबका समान होना असम्भव है। कोई धन पैदा करनेवाला है और कुछ-न-कुछ बराबर पैदा किया करता है तथा कोई फूटी कौड़ी भी पैदा नही करता। किन्तु जो गृहिणी सबको समान भावसे मानती है और सदा अपने धर्मका पालन करती है, उसके घरमे कभी सुख और शान्तिकी कमी नही रहती सदा गृहस्थीकी बढ़ती होती रहती है।

यदि तुम प्रेमभाव रखोगी तो सबलोग तुमसे प्रेम करेंगे। यदि तुम चाहोगी कि मेरे किसी कामसे या बातसे किसीको पीड़ा न हो तो घरके लोग सदा तुम्हारे लिये जान देनेको तैयार रहेंगे। यदि कोई तुमसे नाखुश हो जाय तो तुम अपने मनमें समझ लो कि मुझसे कोई अनुचित काम हो गया है। यदि कोई तुम्हारी बुराई करने लगे तो समझ लो कि मैंने उसकी बुराई की है, इसी-से वह मेरी बुराई कर रही है। ऐसा ऊँचा भाव रखनेसे हित होता है। तुम दूसरेसे जैसा व्यवहार करना चाहो, उसके प्रति वैसा ही व्यवहार करो। यदि कोई तुम्हे कड़ी बात कह दे तो तुम भी कड़ी बात कहकर उसे उत्तर न दो। क्योंकि ऐसा करनेसे तुममे और उसमे फर्क ही क्या रह जायगा? तुम्हारा धर्म है कि उसे-सहन कर जाओ। तुम्हारा सहन कर जाना ही उस कड़ी बात कहने-वालेके लिये उत्तर हो जायगा। ऐसा कड़ा उत्तर होगा कि तुम्हारे सामने वह कभी भी सिर न उठा सकेगा। ऐसा करनेसे झगड़ेकी जड ही कट जाती है। याद रहे कि यदि कोई तुम्हारे घरमे चोरी करे तो तुम भी उसके घरमे चोरी करके यशी नही हो सकतीं।

नीच लोग ही यह समझते हैं कि यह अपना है और वह पराया है। बड़े लोग तो समूचे संसारको अपना समझते हैं। इसीसे कहा गया है कि केवल अपने बाल-बच्चोंकी परवरिश कर लेना किसी कामका नहीं, जबतक दूसरोंके बच्चोंका दुःख देखकर उसपर दया न करे या यथाशक्ति उसकी सहायता न करे। मनुष्यको चाहिये कि वह दूसरोंको सुखी देखकर अपनेको सुखी समझे। जो मनुष्य संसारके तमाम लोगोंपर दयाभाव रखता है, वह धन्य है। किसीसे बनावटी बातें करके अपने दिलका भाव छिपानेकी चेष्टा करना मूर्खता है। गुसाईंजीने लिखा है—

"हित-अनहित पशु-पंछिउ जाना।"

अपने मित्र और शत्रुको पशु-पक्षी भी पहिचान लेते हैं, मनुष्यकी तो बात ही क्या! इसलिये कोई यह न समझे कि जो कुछ नेकी या बदी हमसे हो रही है, वह गैरकी समझमें नहीं आ सकती।

मनुष्यकी अवस्थाके अनुसार उसके कर्त्तव्य भी बदला करते हैं। क्योंकि आज जो कन्या है, वही कुछ दिनोंके बाद माता हो जाती है और आज जो बधू है, वही समय पाकर सास हो जाती है और घरकी मालकिन कही जाती है।

घरमे यदि कोई विधवा ननँद हो तो उसका आदर बड़ी सावधानीसे करना चाहिये क्योंकि पिता-मातापर सब विषयोंमे पुत्रकी भाँति कन्याका अधिकार रहनेपर भी हमारे समाजमे साधारणतः पुत्र ही पिताकी धन-सम्पत्तिका अधिकारी होता है। विवाहिता होनेपर कन्या पतिके घर जाकर स्वामीकी धन सम्पत्ति-की अधिकारिणी होती है। इसीलिये पिताके धनकी वह बिलकुल

आशा नहीं करती। परन्तु कारणवश यदि विधवाको पिताके घर रहना पड़े तो उसकी सेवा बड़े यत्नसे करनी चाहिये। ऐसा बर्ताव कभी न करना चाहिये कि जिससे उस विधवा ननँदके मनमे किसी प्रकारकी ग्लानि आवे। पति और पुत्रसे रहित तथा निस्सहाया विधवाका निरादर करना बड़ा पाप है।

ननँदके सिवा परिवारमे यदि और कोई विधवा हो तो उसकी भी वैसी ही खातिर करनी चाहिये। ऐसी चेष्टा करनी चाहिये जिसमे उसके हृदयमे शान्ति रहे, उसकी आत्मा सुखी रहे और वह सदा आशीर्वाद देती रहे।

घरमे यदि दास-दासियाँ हो तो उनपर दया-भाव रखना चाहिये। नौकरके प्रति कभी ऐसी बात मुँहसे न निकालनी चाहिये, जिससे वह यह समझे कि मै नौकर हूँ। ऐसा बर्ताव करना जरूरी है, जिससे नौकर-चाकर तुम्हारे घरको अपना घर समझे और दिल लगाकर काम करे तथा हानि-लाभपर सदा ध्यान रखें। नौकरोंको मुँह लगाना भी अच्छा नहीं। इसलिये इस बातका स्मरण रखना चाहिये कि जिसमे वे सदा तुम्हारा अदब किया करे। दास-दासियोंके खाने-पीने तथा सुख-दुःखकी ओर भी स्त्रियोंको ध्यान रखना चाहिये। खुद अच्छा भोजन करना और दास-दासियोंको नीच समझकर खराब भोजन देना उचित नहीं; क्योंकि इससे उनका चित्त दुःखी होता है और वे चोरी करनेके आदी हो जाते है। दास-दासियोंके प्रति सबसे अधिक उत्तम व्यवहार की आवश्यकता है। घरके जिन कामोंसे दास-दासियोंका सम्बन्ध हो, उनके विषयमे उनसे सलाह लेकर काम करना उचित है। इससे काम भी अच्छी तरह होता है और वे खुश भी रहते हैं।

गहनोंका शौक

स्त्रियोंके हितकी बात। महात्मा गांधीकी चेतावनी।

संयुक्तप्रान्तके सफरमें गरीब और अमीर बहिनोंके गहने देख-देखकर मैं घबड़ा उठता था। यह शौक कहाँ से और क्यों पैदा हुआ होगा, मैं इसका इतिहास नहीं जानता। इस कारण मैंने थोड़ी अटकलसे, कुछ अनुमानसे काम लिया है। स्त्रियाँ हाथों और पैरोमे जो गहने पहनतीं है, वे उनके कैदीपनकी निशानी है। पैरके गहने तो इतने वजनदार होते है कि स्त्रियाँ उन्हें पहनकर, दौड़ना तो दूर, तेजीसे चल भी नहीं सकतीं। कई स्त्रियाँ हाथमे इतने गहने पहनती है कि उन्हे पहनने पर हाथसे ठीक तरह काम भी नहीं लिया जा सकता। इसलिये ऐसे गहनोंको मैं हाथ-पैरकी बेड़ी ही समझता हूँ। कान-नाक छिधाकर जो गहने पहने जाते हैं, मेरी नजरमे तो उनकी उपयोगिता यही साबित हुई है कि उनके जरिये आदमी औरतोंको जैसा नाच नचावे, उसे वैसा नाचना पड़ता है। एक छोटा-सा बच्चा भी अगर किसी मजबूत स्त्रीकी नाक या कानका गहना पकड़ ले तो उसे बेबस हो जाना पड़ता है। इसलिये मेरी रायमे तो खास-खास गहने सिर्फ गुलामीकी ही निशानी हैं।

गहनोंकी उत्पत्तिकी जो कल्पना मैंने की है अगर वह ठीक हो तो चाहे जैसे हलके और खूबसूरत गहने क्यों न हों, हर हालतमें त्याज्यही हैं।

वह व्यक्ति-स्वातन्त्र्य नहीं है, व्यक्तिगत अधिकारकी बात भी

इसमें नहीं है, यह तो निरी स्वच्छन्दता है और त्याज्य है। क्योंकि इसमें निर्दयता और बेरहमी है।

अन्तमें मैं पूछूँगा कि इस कंगाल देशमें, जहाँ प्रति व्यक्तिकी औसत आमदनी प्रायः सात, या बहुत हो तो, आठ पैसे से ज्यादा नहीं है, किसे अधिकार है कि वह एक रत्ती वजनकी भी अँगूठी पहने! विचारवती स्त्री, जो देशकी सेवा करना चाहती है, गहनेको कभी छू भी नहीं सकती।

पास-पड़ोसके साथ बर्ताव

यदि गाँवका कोई लड़का तुम्हारे लड़के को कुछ कहदे या चिढ़ावे और उसके माँ-बाप अपने लड़केको ताड़ना न दे तो इस बातको लेकर तुम्हे कभी न झगड़ना चाहिये। ऐसी साधारण बातें स्वामीके कानो तक पहुँचाना भी ठीक नहीं। क्योंकि कभी-कभी छोटी-छोटी बातोंके पीछे बड़े-बड़े उपद्रव खड़े हो जाते है। यदि किसीका लड़का तुम्हारा कोई नुकसान कर दे तो उस लड़केको कोई कड़ी बात न कहो। प्रेमके साथ उसे समझा दो, ताकि फिर वह वैसा न करे। घरमे आनेवाली स्त्रियोसे प्रेम करो। उनसे अच्छी बाते करो। यदि कभी वे कोई बुरी बात करें भी तो उधर ध्यान न दो। साध्वी स्त्रियोंके पास बैठो, बुरी स्त्रियोका साथ छोड़ दो। यदि कोई साधारण बात सुनो तो उसे स्वामीसे कहनेमे समय बर्बाद न करो। यदि कोई स्त्री कभी कुछ बुराई कर बैठे तो उसे सह लेना उचित है। क्योकि यदि तुम भी उसकी बुराई करोगी तो तुममे और उसमे अन्तर ही क्या रह जायगा? इस बातकी शिक्षा ईखसे लेनी चाहिये। जो ईखको काटते हैं,

उनके साथ वह कैसा बर्ताव करती है ? ईखको जितना ही कष्ट पहुँचाया जाता है, वह उतनी ही सुस्वादपूर्ण होती जाती है ।

अपने घरमें आये हुए शत्रुका भी आदर करना चाहिये । सहन करनेका पाठ सीखना उपकारक है । पास-पड़ोस या गाँवके लोगोंमे यदि वास्ता पड़े तो उनके साथ ऐसा बर्ताव करो कि वे तुम्हारे वशमें हो जायँ ।

अतिथि-सेवा

यदि कोई पाहुना अपने घर आये तो उसके सत्कारमें किसी बातकी कमी होने देना ठीक नहीं । पहले पाहुनेको भोजन कराना, बाद घरके सरदारोंको और सबसे पीछे खुद भोजन करना उचित है ।

दरवाजेपर यदि कोई अभ्यागत या भूखा-दूखा आ जाय तो उसकी सेवा करने मे कुछ उठा नहीं रखना चाहिए । अतिथिकी खातिरी अपने रिस्तेदारोंसे भी बढ़कर करनी चाहिए । रिश्तेदार तो सब दिनके लिये हैं; किन्तु आया हुआ अतिथि फिर नहीं आनेका । शास्त्रकारोंके मतके अनुसार "अतिथि वह है जो रात-भर विश्राम करनेके लिये बिना बुलाये गृहस्थके घर आ जाता है । एक गृहस्थके घर दो तिथि अर्थात् दो दिन रहनेके कारण ही वह अतिथि कहलाता है ।"

हमारे शास्त्रोंमे अतिथि-सेवासे बढ़कर पुण्यका काम कोई नहीं माना गया है । जिस गृहस्थके घरसे अतिथि दुःखी होकर लौट जाता है, उस घरका वह सब पुण्य-फल लेकर उसे अपना पाप देता जाता है । लिखा भी है—

अतिथिर्यस्य भग्नाशो गृहात् प्रतिनिवर्त्तते ।
स तस्मै दुष्कृतं दत्त्वा पुण्यमादाय गच्छति ॥

—विष्णुपुराण ।

यदि तुम्हारे पास अतिथिको देनेके लिये कुछ भोजन न हो तो यह न समझो कि कुछ है ही नहीं, सत्कार कैसे किया जाय ! अतिथिका सत्कार तो हृदयसे किया जाता है । आदरके साथ एक लोटा जल देनेसे भी तुम्हारा कर्तव्य पूरा हो जाता है । अतिथिकी सेवा करनेमें किसी प्रकारका दुःख नहीं मानना चाहिये । क्योंकि झिझक और दुःखके साथ यदि किसीको अमृत भी दिया जाता है तो वह विष हो जाता है । दुःखके साथ की हुई सेवा का कुछ भी फल नहीं होता । परिश्रम व्यर्थ हो जाता है ।

एक बार भीष्मजीने युधिष्ठिरको अतिथि-सेवाका उपदेश देते हुए एक कपोतकी कथा सुनायी थी । कपोतकी कथासे बड़ा सुन्दर उपदेश मिलता है, इसलिये उसको यहाँ लिखना आवश्यक है ।

पितामह भीष्मजीने कहा—युधिष्ठिर ! एक पेड़पर अपने बाल-बच्चोंके साथ एक कबूतर रहता था। एक दिन उस कपोतकी स्त्री कपोती आहार लानेके लिये सबेरे घोसलेसे गयी और शामतक न लौटी । कपोत अपनी प्यारीके लिये बहुत दुःखी हुआ और गहरी चिन्तामें पड़ गया । स्त्रीके वियोगसे उसे सारा संसार सूना दिखायी पड़ने लगा । सच भी है, स्त्रीके बिना घर वनके समान है । कबूतर दुःखी होकर विलाप करने लगा—हाय ! मेरी प्यारी न जाने कहाँ चली गयी । जो बिना मुझे खिलाये कभी नहीं खाती थी, बिना मेरे नहाये कभी नहाती नहीं थी, मेरी प्रसन्नतामें ही अपनी प्रसन्नता समझती थी, मेरे परदेश चले जानेपर

व्याकुल हो जाती थी और जो मेरे क्रोध करनेपर बड़ी नम्रताके साथ मुझे शान्त करती थी, वह प्राणाधिका पतिव्रता न जाने कहाँ गयी। जो सदा मेरा हित चाहती थी, जिसके समान इस संसारमें कोई स्त्री नहीं है, वह पतिभक्ता प्रिया यदि यह जान पाती कि मैं भूखा हूँ तो तुरन्त मुझे भोजन कराया करती थी। अपनी प्यारी को छोड़कर यदि मुझे स्वर्गमें भी रहना पड़े तो मेरा चित्त प्रसन्न नहीं हो सकता। जिसके घरमे ऐसी स्त्री हो, वह घर धन्य है। इस प्रकार पत्नीके गुणों और सेवाओंकी याद करके वह कबूतर फूट-फूटकर रोने लगा।

इधर कपोती वनमे आयी और थोड़ी ही देरके बाद भयानक आँधी और मूसलधार पानीके कारण समूचे वनमे पानी ही-पानी दिखायी पड़ने लगा। इतनेमे एक विचित्र आकारका बहेलिया सर्दीसे काँपता हुआ एक ऊँचे टीले पर जाकर खड़ा हुआ। वर्षा-के कारण वनके जीव-जन्तु पानीसे लथपथ हो इधर-उधर फिरने लगे। बहुतसे पक्षियोंके घोसले उजड़ गये; कितने ही भींगे हुए पक्षी तेज हवाके झोंकेमें पड़नेके कारण मर गये। शेर, चीते, बाघ, भालू, भेड़िये आदि हिंसक जानवर भूखसे घबड़ाकर जहाँ-तहाँ शिकार खोजने लगे। कड़ी सर्दी तथा हिंसक जानवरोंके भयसे बहेलिया कहीं न जासका। उस बहेलियेके पासही वह कपोती भी पानीसे भींग जानेके कारण बेहोश पड़ी थी। बहेलियाने उसे उठा कर अपने पिंजड़ेमें रख लिया और आकर उसी पेड़की छायामे सो गया, जिस पेड़पर बैठकर कबूतर अपनी प्राणप्यारी की विरह-वेदना से अधीर होकर विलापकररहा था। बहेलियाके पिंजड़ेमें बन्द कपोती अपने पतिदेवका विलाप सुनकर मन-ही-मन सोचने लगी—अहा! मैं बड़ी ही सौभाग्यवती हूँ। मुझमे कोई गुण न होनेपर भी मेरे

स्वामी मेरी इतनी प्रशंसा कर रहे हैं। जिस स्त्रीका पति उससे प्रसन्न और सन्तुष्ट रहता है, उससे बढ़कर भाग्यशालिनी और कोई स्त्री नहीं। क्योंकि स्वामी के प्रसन्न रहनेसे देवता भी प्रसन्न रहते है। पतिही स्त्रीके लिये देवता है और स्त्रीका सर्वस्व है, इस बातके साक्षी अग्निदेव है। जिस तरह फूलोंसे लदी हुई लता आगकी प्रचण्ड ज्वालामें पड़कर भस्म हो जाती है वैसे ही पतिके असन्तुष्ट होनेपर स्त्री भी जल मरती है।

इस प्रकार मन-ही-मन अपने सौभाग्यकी सराहना करती हुई वह कपोती अपने पतिको सम्बोधित करके बोली—स्वामिन्! मैं आपकी भलाईके लिये एक बात कहती हूँ। मुझे आशा है कि आप मेरी बात अवश्य मानेंगे। देखिये, यह भूखा-प्यासा तथा शीतसे पीडित बहेलिया आपकी शरणमे आया है। ऐसी दशामे इस समय आप इसे अतिथि समझकर इसका सत्कार कीजिये। गो, ब्राह्मण, गर्भवती स्त्री और शरणमे आये हुए प्राणीकी रक्षा करना परमधर्म है। जो गृहस्थ अपनी-शक्तिके अनुसार धर्म-कार्य करता है, वह बड़ाही पुण्यात्मा है। आपने पुत्र और कन्या-का मुख देख लिया है। अब आपको ऐसा करना उचित है, जिस मे बहेलियाकी तृप्ति हो। प्राणनाथ! आप मेरे लिये चिन्ता न करे। मेरे न रहनेपर आप अपने जीवन-निर्वाहके लिये दूसरा विवाह कर लीजियेगा। अब मुझे अपनी जान देकर बहेलियेकी रक्षा करने दीजिये।

अपनी स्त्रीके मुखसे यह बात सुनकर कपोत बड़ा प्रसन्न हुआ। उसने बहेलियेकी कुशल पूँछी और कहा—आप किसी बातकी चिन्ता न करे। यहाँ आपका किसी प्रकारका दुःख न होगा। समझिये कि आप अपने ही घरमे हैं। अब यह कहिये कि मैं

आपकी क्या सेवा करूँ ? आज आप मेरे अतिथि हैं। अतिथिकी सेवा करना मेरा परमधर्म है। यदि अपना शत्रु भी अतिथिके रूपमें अपने द्वार पर आये तो तन-मन-धनसे उसकी सेवा करना उचित है। देखिये, पेड़ अपने काटनेवालोंको भी छायाहीमें रखता है। इसलिये आपकी सेवा करना हमारा धर्म है पंचमहायज्ञ करनेवाले गृहस्थको शरणमें आये हुएकी सेवा अवश्यमेव करनी चाहिए। इसलिए आप मुझपर विश्वास कीजिए। आप जो कुछ आज्ञा दें, मैं करनेके लिए तैयार हूँ। अब आप किसी बातका दुःख न करें।

कपोतकी बातें सुनकर बहेलियाने कहा— जाडे से बडी तकलीफ पा रहा हूँ। यदि इसके लिए तुम कोई उपाय कर सको तो मेरी जान बच जाय।

इतना सुनते ही कपोत अपने घोंसले से निकला और एक जगहसे थोडीसी आग लाकर उसके सामने रख दी। बाद कुछ सूखेपत्ते तथा तृण बटोर लाया। बहेलिया आँचका सहारापाकर बड़ा प्रसन्न हुआ। बोला—अब तो भूख मालूम हो रही है, कुछ खिलाओ। कबूतरने कहा—मैं वनका पक्षी हूँ। जिस तरह ऋषि लोग अगले दिनके लिए कुछ नहीं रखते, उसी तरह हमलोग भी। इसलिए खानेकी कोई चीज मौजूद नहीं है। मैं रोज जो कुछ खाने के लिए लाता हूँ, उसे शाम तक खा जाता हूँ। अब क्या खिलाऊँ ?

यह कहकर कपोत उदास मनसे अपनी संचय न करनेकी आदतपर अफसोस करने लगा। थोड़ी देरके बाद बोला—अच्छा, मैं आपके लिए भोजनका प्रबन्ध अभी करता हूँ। यह कहकर वह फिर सूखे पत्ते आदि लाकर आगपर छोड़ने लगा। जब आग

खूब धधकने लगी, तब बोला—मैंने अच्छे लोगोंके मुँहसे सुना है कि अतिथिपूजासे बढ़कर दूसरा धर्म कोई नहीं है। इसलिये हे मेरे अतिथि! अब आप मुझपर दया करिये। अतिथिकी पूजा-पर मेरा पूरा विश्वास है।

इतना कहकर कपोत आगमें कूद पड़ा। उसका अपूर्व आत्मोत्सर्ग देखकर बहेलियाका कठोर हृदय भी पिघल गया। वह मन-ही-मन पछताने लगा—हाय! मैं कैसा निठुर और निर्दयी हूँ। अपने इस कामसे मैंने घोर अधर्म किया, बड़ा भारी अनर्थ हुआ। मैं बडा ही नीच हूँ। आज इस महात्मा कपोतने अपना शरीर आगमें जलाकर मुझे धिक्कारते हुए यह उपदेश दिया है कि एक पक्षी यहाँतक त्याग कर सकता है; किन्तु तू आदमीका तन पाकर कुछ भी नहीं कर सकता, केवल पाप ही कमा रहा है। अब मैं भी अपनी स्त्री और बच्चोंको छोडकर प्राण त्याग दूंगा।

इसके बाद उस बधिकने पिंजड़ेमें बन्द कपोतीको छोड़ दिया और पिंजड़ा तथा लग्गा आदि फेंककर वहाँसे चल दिया। बहेलियाके जाते ही विधवा कपोती बिलख बिलखकर रोने लगी और अपने पतिके गुणोंकी याद करके कहने लगी—नाथ! जीवनमें आपने एक भी ऐसा काम नहीं किया था, जो मुझे अप्रिय हो। बहुतसे पुत्रोंवाली स्त्री भी पतिके मरनेपर शोक करती है। आपने बराबर मेरा पालन किया। तरह-तरहकी मीठी बातें सुनाकर आप हमेशा मेरी खातिर करते थे। पहाड़ोंकी कन्दराओंमें झरनोंके किनारे तथा सुन्दर पेड़ोंपर बैठकर मैंने आपके साथ आनन्द मनाया है। आकाशमें उड़नेके समय भी मैंने आपका साथ कभी नहीं छोड़ा। आपके साथ मुझे जो आनन्द मिला, वह सहज

नहीं कहा जा सकता। हाय! अब वह आनन्द इस जीवनमे प्राप्त न होगा। माँ-बाप, भाई-बहन और बेटा-बेटीसे मिलनेवाले सुखकी सीमा है, किन्तु पतिद्वारा जो सुख मिलता है उसकी सीमा नहीं। ऐसे पतिकी सेवा ऐसी कौन अभागिनी स्त्री है जो न करेगी। पतिके समान सुख देनेवाला संसारमे और कोई नहीं है। स्त्रियों का एकमात्र सहारा पति ही है। हे जीवनके आधार! अब तुम्हारे बिना मेरा जीना वृथा है। अपने पतिको खोकर कोई सती स्त्री जीनेकी इच्छा नहीं करती।

इस प्रकार विलाप करके वह कपोती भी आगमे कूद पड़ी। बाद उसने देखा कि उसका पति सुन्दर शरीर धारण करके एक उत्तम विमानपर बैठा है और सब संस्कृतियाँ उसकी पूजा कर रही है। उत्तम वस्त्राभूषणोंसे सज्जित सैकड़ो स्वर्गवासियोंने विमानपर सवार होकर उसे घेर रखा है। कपोती भी उसी विमानद्वारा स्वर्गमे जाकर अपने प्रियतमके साथ आनन्द करने लगी।

ऊपरके उदाहरणसे हमारी पाठिकाओंको अतिथिकी सेवाका महत्त्व भलीभाँती मालूम हो गया होगा। इसमे कोई सन्देह नहीं कि अपने घर आये हुए आदमी की सेवा करनेसे बढकर पुण्यका काम दूसरा नहीं। अतिथियो और पाहुनोका सत्कार करना स्त्रियों-केही हाथमे है। अतिथि-सेवासे परमार्थ तो सुधरता ही है, लौकिक लाभ भी कम नहीं होता। जिस गृहस्थके घर अतिथियोंकी सेवा होती है, वहाँ साधु-महात्मा बराबर आते रहते है। ऐसी दशामें उनके सत्संगसे गृहस्थको दूर बैठे अच्छे-अच्छे उपदेशोका लाभ होता रहता है। लोकमे यश फैलता है और सब लोग ऐसे गृहस्थका आदर करते हैं।

किन्तु अतिथि-सत्कार करनेमें भी सावधानी की जरूरत है। आजकलका समय बहुत बुरा है। पाखंडियोंकी चारों ओर अधिकता हो रही है। ऐसी दशामे हमारी माताओं और बहिनोंको सतर्क भी रहना चाहिये।

दिनचर्य्या

प्रतिदिन सूर्योदयसे पहले उठकर ईश्वराराधन करना चाहिये कि हे प्रभो! इस संसारमें मेरा कुछ भी नहीं है। यह घर आपका है। हम सब आपकी दासी हैं। हे भगवान्! ऐसी दया करो कि मेरा दिन प्रसन्नतासे बीते, लाभदायक उपदेश मिलें, दुष्टा स्त्रियोंसे भेट न हो, मेरे द्वारा किसीको पीड़ा न पहुँचे, आपकी आज्ञाओं-के विरुद्ध मुझसे कोई काम न बन पड़े। आप जो कुछ देंगे, मैं उसीको प्रसाद समझकर माथे चढाऊँगी।

इस तरह परमात्मासे प्रार्थना करके दीनता और नम्रतापूर्वक अपने पतिके चरणोंपर माथा रखकर प्रणाम करना चाहिये। पतिके दर्शन करनेके बाद शौचादिसे निवृत्त होकर अच्छी तरह हाथ-मुख धो डालना चाहिये। बाद घरकी सफाई करना उचित है। झाड़ू-बुहारूका काम हो जानेपर अपने काममें लग जाना चाहिये। कामसे फुरसत मिलनेपर स्त्रियोंको चाहिये कि वे थोड़ा आराम भी करें और कुछ पढ़े-लिखे या अच्छी-अच्छी बातें करें। कभी गन्दी बात मुँहसे न निकाले। किसीकी निन्दा न करे। क्योंकि निन्दा करनेसे अपना हृदय भी निन्दाके योग्य हो जाता है।

स्त्रियोंको बहुत बकवाद न करना चाहिये। यदि कोई भूल हो जाय तो उसके लिये ईश्वरसे क्षमा माँगें और आगेके लिये सावधान हो जायँ। साफ-सुथरा वस्त्र रखें। सब काम समयपर करें। आलस्य न करें। अधिक राततक जागना उचित नहीं। अधिक से अधिक दस बजे रातको सो जाना चाहिए। किन्तु सोनेसे पहले इन सब बातोंकी देख-रेख कर लेना जरूरी है कि घरकी चीजें कायदेसे रखी गयीं या नहीं, दिनभरका हिसाब-किताब लिखा गया या नहीं, घरके दरवाजे बन्द हैं या नहीं, आदि।

घरकी देख-रेख करना स्त्री का मुख्य काम है। बहुत-सी स्त्रियाँ अपने घरका काम करनेमें भी लजाती हैं। यह उनकी भूल है। अपना काम करनेमें लाज किस बात की? जो स्त्री अपने घरका काम अपने हाथसे नहीं करती और प्रत्येक कामको देखती-भालती नहीं, वह अपना सर्वस्व खो बैठती है। जितना अच्छा काम अपने हाथका किया हुआ होता है, उतना अच्छा दूसरेके हाथका नहीं। इसलिए धनीधरकी स्त्रियोंको भी तन्दुरुस्तीके लिए कुछ-न-कुछ परिश्रमका काम अपने हाथोंसे करना आवश्यक है। क्योंकि शरीरसे कुछ मेहनत किए बिना तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है और तन्दुरुस्ती खो जानेपर धन-दौलतका भोग नहीं किया जा सकता, सब दो कौड़ीका हो जाता है।

स्त्रियोंको चाहिए कि खाने-पीनेकी प्रत्येक वस्तुको ढँककर रखें। क्योंकि खुला रखनेसे चूहे नुकसान करते हैं। चीजें भी खराब हो जाती हैं। किसी काम देर नहीं करना चाहिए। सब चीजोंके रखनेके लिए निश्चित स्थान होना चाहिए। निश्चित स्थान पर चीज रखनेसे काम पड़नेपर कोई चीज ढूँढ़नी नहीं पड़ती।

नमक कहाँ है, हल्दी कहाँ है, घी कहाँ है, इन बातों का ध्यान रखना चाहिये। जो चीज जहाँ रक्खी जाती हो, वह चीज हमेशा वहीं रखनी चाहिए। यदि किसी कारणवश हटानेकी जरूरत पड़े तो बात दूसरी है। ऐसा करने से अँधेरे घरके भीतर से भी वह चीज निकाली जा सकती है। इसके अलावा एक बात और है, वह यह कि सब चीजें घरमे कायदेसे रक्खी रहें। जैसे, भोजन के लिये जिन-जिन चीजोंकी प्रतिदिन जरूरत पड़ती है वे सब एक जगह रखी जायँ, कपड़े-लत्ते एक जगह रखे जायँ, आदि। यह नहीं कि नमक तो इस घरमे है और हल्दी उस घरमे तथा मसाला तीसरे घरमे। इस प्रकार चीजें रखनेसे व्यर्थही कष्ट होता है। वेतर्तीब चीजोंके रखनेसे फजूल बहुत दौड़ना पड़ता है और जरासे काममें देर भी बहुत लग जाती है। इसलिए दो बातोका ध्यान रखना जरूरी है, एक तो यह कि सब चीजे निश्चित स्थान-पर रखी जायँ और दूसरे यह कि एक मेलकी सब चीजे एक जगह, जहाँ उनकी जरूरत हो, रहें। ऐसा करनेसे काम भी जल्दी होता है और मौके पर चीज खोजनेकी जरूरत नहीं पड़ती, न तो अधिक परिश्रमही करना पड़ता है।

विद्याके अभावसे आजकल बहुधा स्त्रियाँ अपवित्र रहा करती है। उन्हें यही नहीं मालूम कि कब क्या करना चाहिये। दो घंटा दिन चढे उठती हैं, दिलमें आया तो एकाध चिल्लू पानी मुखपर डाल लिया, नहीं तो वह भी नहीं। आँखका कीचड़ (मैल) हाथसे निकालकर पोंछ लेती हैं। किसी तरह कच्ची-पक्की दो रोटियाँ सेक-कर रख दीं, दाल पकायी तो पानी अलग और दाल अलग, चावल या तो रीझ गया या कच्चा ही रह गया। इस प्रकार बेगार टालती हैं। तात्पर्य यह कि घरके काम-काजमें उनका दिल नहीं लगता।

जिस घरमें ऐसी स्त्रियाँ रहती हैं, वहाँ सदा दरिद्रता टिकी रहती है। इसलिये स्त्रियोंको चाहिये कि वे प्रत्येक कामको प्रसन्नताके साथ दिल लगाकर करें। हर काममें सफाई रखना बहुत जरूरी है। घरमें क्या है, क्या नहीं है, इसका सदा ध्यान रखना चाहिये। घरके काममे स्त्रियोको इतनी बुद्धिमानी रखनी चाहिये कि घरके सरदारोंको उसके लिये किसी प्रकारकी चिन्ता न करनी पड़े। नीचे लिखी बातोंकी जानकारी होना स्त्रियोंके लिये बहुत जरूरी है—

१—शाक-तरकारी चीरना, धोना तथा दाल-चावल आदि अनाजोंका पछारना, बीनना। पत्रागके अनुसार तिथि, तारीख, महीना, संवत् आदिका ज्ञान, चिट्ठी लिखना और पढ़ना।

२—घरखर्चका हिसाब रखना। भोजन बनानेकी विधि जानना अनेक तरहकी चीजें तैयार करना। किस अतिथिके लिये कैसा भोजन बनाना चाहिये, इसका ज्ञान रखना। कितने मनुष्योंके लिये कितना भोजन तैयार करना चाहिये, इसका ठीक-ठीक अन्दाज लगाना। समय-समयपर भोजनकी चीजे बदलते रहना। सफरके लायक चीजें बनानेकी विधि जानना।

३—आचार, मुरब्बा, पापड आदि बनानेकी तरकीब जानना। देशमें किस प्रान्तके लोग किस प्रकारका भोजन पसन्द करते हैं, यह जानना और हर प्रान्तके लोगोंके अनुकूल भोजन बनानेकी रीति जानना।

४—कपड़ा काटना और सीनेका जानकारी। काममें आनेवाली चीजोंके अच्छे और बुरेपनका ज्ञान रखना तथा किस वस्तुका क्या मूल्य है, इसका अन्दाजा लगानेकी जानकारी हासिल करना।

५—साधारण रोगोंकी दवाइयाँ जानना। शिक्षाप्रद पौराणिक

कहानियोंका स्मरण रखना। पूजन-अर्चनकी सामग्रियोंका ज्ञान। ऋषिपंचमी, दिवाली; विजयादशमी आदि व्रत-महोत्सवोंकी पूजन-तिथि और व्रतादिके दिनोंकी विधि जानना।

६—घरकी सफाई रखना। धोबीको लिखकर कपड़े देना, वापस मिलने पर सरेखना।

किन्तु इन सब बातोंकी शिक्षा बचपनमें ही मिलनी चाहिये ताकि पतिके घर जानेपर वे गृहस्थीका सँभार कर सकें और पतिके घरकी आदरणीया बनकर रह सकें।

पहलेकी स्त्रियाँ घरके कामोंकी पूरीजानकारी रखतो थीं। वे घरके सब प्राणियोंकी सुध रखती थीं। सबको समयसे दाना-पानी देती थीं। किसीको नाराज नहीं करती थीं। किसको क्या कष्ट है, यह बात मुख देखकर समझ जाती थीं और आदर तथा उपदेशोंसे उस व्यथा को दूर करनेकी चेष्टा करती थीं। किसको कौन सी चीज अच्छी लगती है और क्या चीज बुरी लगती है, वे भलीभाँति जानती थीं। लड़कोंको शिक्षा देना जानती थीं। जिन कामोंसे बच्चे बिगड़ जाते है, उन्हे वे भूलकर भी नहीं करती थीं। वे बच्चोंका ऐसा आदर भूलकर भी नही करती थी, जिनसे बच्चोंकी जिन्दगी चौपट हो जाने का डर रहता है। घरके प्राणियोंकी सेवा करनेमें ही वे सुखी रहती थीं। स्वामीके प्रति प्रेम रखती थीं; किन्तु भीतरसे, आजकलकी भाँति दिखौवा नहीं। समय पड़नेपर स्वामीको खिलाकर वे स्त्रियाँ हँसी-खुशीसे उपवास कर जाती थीं, पर यह भेद किसीको मालूम नही होने देती थीं। ऐसी स्त्रियोंकी रक्षा परमात्मा अवश्य करते है।

बहुतसे लोग कहेंगे कि यह स्त्री जातिके ऊपर अत्याचार करना

है, यह कोई प्रशंसाकी बात नहीं है। इससे तो यह साबित होता है कि पुरुष-जाति बड़ी स्वार्थी है। किन्तु स्मरण रखना चाहिये कि प्रेमके लिये जो-कष्ट सहा जाता है, वह कष्ट नहीं, तपस्या है। ऐसे कष्टोंसे जीवन उन्नत होता है। प्रेमके पीछे महान् कष्ट होनेपर भी असह्य नहीं होता। कारण यह कि वह स्नेह एवं ममताका कष्ट है। स्नेहके वशीभूत हो, माँ क्या नहीं करती? किन्तु उसमें क्या वह कष्ट मानती है? बल्कि उन कष्टोंसे माताको सुख ही होता है।

अतः स्त्रियोंको उचित है कि वे पहलेकी स्त्रियोंके आदर्शपर चलें। 'लक्ष्मी-चरित्रमे' लिखा है—"जो स्त्री आँवलेसे सिर मलती है, घरको गोबरसे लीपकर साफ रखती है, सफेद वस्त्र पहनकर विकसित बदन रहा करती है तथा अपने घरकी चीजोंको सफाईसे सजाकर रखती है, उसपर लक्ष्मीजी कृपा करती है।" घरमें सफाई न होनेसे हवा खराब हो जाती है। जिस घरमे स्वच्छता रहती है, वहाँ कोई भी रोग नहीं फटकने पाता।

मैं पहलेही कह आयी हूँ कि हरएक वस्तुको यथास्थान रखना स्त्रियोंका पहला काम है। क्योंकि ऐसा न करनेसे मसाला ढूँढ़नेके लिये अचारके बरतनमें, चावलके लिये आटाके बरतनमे हाथ डालना पड़ता है। चीनीके धोखेमें नमक उठाकर डाल देना भी अव्यस्थित चीजें रखनेका ही परिणाम है। और फिर यदि कोई स्त्री रसोईके घरमें कपड़ेकी पिटारी रखदे और कपड़े काले हो जायँ तो क्या यह मूर्खता नहीं है?

घरमें एक भी निकम्मी चीज नहीं रहने देना चाहिये। हमारे घरोंमें बहुत-सी चीजें बिना प्रयोजन पड़ी रहती हैं। यहाँ तक कि ऐसी चीजोंसे घर भरा रहता है और जरूरतकी चीज रखनेके

लिये जगह नहीं मिलती। जिस घरमें केवल दो-तीन सन्दूकोंसे काम चल सकता है, वहाँ इतनी पिटारियाँ और सन्दूकें भरी रहती हैं कि घरमें पैर रखनेकी भी जगह कठिनाईसे मिलती है। ऐसा होना भी स्त्रियोंकी मूर्खता प्रमाणित करता है। इससे एक तो घर गन्दा रहता है, दूसरे जगहकी तङ्गी हो जाती है।

बहुत-सी स्त्रियाँ नाक साफकर हाथको दीवारमें पोछ देती हैं तथा दीवारपर ही थूक दिया करती हैं। यह आदत बहुत ही बुरी है। इससे घर गन्दा हो जाता है, बीमारी फैलती है तथा ऐसी फूहर स्त्रियोंके हाथका बनाया हुआ भोजन करनेको जी नहीं चाहता। स्त्रियोंको चाहिये कि वे ऐसी-ऐसी छोटी बातें बिना किसीके सिखाये ही, अपने स्वाभाविक ज्ञानसे जान जायँ। जो चीज जहाँसे उठायी जाय, काम हो जानेके बाद तुरन्त उसे उसी जगह रख देनी चाहिये! इसमें आलस्य करना उचित नहीं। मान लो कि कोई फल काटनेके लिये चाकूकी आवश्यकता पड़ी। अब चाकू लाकर फल काट लो और फौरन उसे उसी जगह रख दो। यह कभी न सोचो कि अभी बैठी हूं, उठूँगी तो रख दूँगी, जल्दी क्या पड़ी है। ऐसा करनेसे चीज वहीं पड़ी रह जाती है। घरमें तरह-तरहके स्वभावकी स्त्रियाँ आया करती हैं, कोई चीज पड़ी देखकर चुरा ले जाती है। इस प्रकार चीज भी चोरी जाती है और ठीक मौकेपर उस चीजके बिना हर्ज भी होता है। इसलिये चतुर गृहिणीको कभी आलस्य नहीं करना चाहिये।

यदि घरमें और स्त्रियाँ हों तो आपसमें काम बाँट लेना चाहिये। हर कामको सुलह और सलाहसे करना चाहिये। कभी किसीके मुखसे अपने लिये कोई कड़ी बात निकल पड़नेपर उसे सह लेना उचित है। बाटे हुए कामको बदलते रहना भी अच्छा होता

है। मान लो, एक घरमे दो औरतें हैं, घरमे कोई मजदूरिन नहीं है; इसलिये छोटे-मोटे सब काम दोनोंको करने पड़ते हैं। ऐसी दशामें एकने चौका-बरतन करनेका काम ले लिया और दूसरीने रसोई बनानेका। इसी प्रकार और भी घरके सब काम बाँट लिये। अब यदि एक स्त्री बारहोमास चौका-बरतन ही करती रहे और दूसरी सदा रसोई ही बनाती रह जाय तो यह बात भी ठीक नहीं। क्योंकि एक ही काम करते रहनेसे जी ऊब जाता है और यह भी ख्याल होने लगता है कि मेरे काममें अधिक मेहनत है और उसके काममें कम। कुछ दिनों तक तो निभता है; लेकिन भीतर जलन रहती है और एक दिन भंडा फूट जाता है। असली बात आपसमे प्रकट नहीं करती, उनके बहाने जरा-जरा-सी बातपर आपसमे कलह करने लगती हैं फिर तो उनका सारा सुख कोसों दूर भाग जाता है। इसलिये कामका बँटवारा कर लेनेपर भी अदल-बदल कर लेना जरूरी है। इसी प्रकार एक महीनेके बाद या पन्द्रह दिनोंके बाद रसोई बनानेवाली स्त्रीको चौका-बासनका काम ले लेना चाहिये और दूसरीको रसोई बनानेमे लग जाना चाहिये।

इस बातको कभी दिलमे न लाओ कि मैं कम काम करूँ और घरकी अन्यान्य स्त्रियाँ अधिक काम करे। क्योंकि ऐसा सोचनेसे अन्य स्त्रियाँ भी ऐसा ही सोचने लगेंगी। हमेशा सबसे अधिक काम करनेके लिये तैयार रहो और यह भाव रखो कि मैं ही अधिक काम करूँगी, ताकि और स्त्रियोंको आराम मिले। मेरे शरीरसे यदि किसीको कुछ आराम मिले तो इससे बढ़कर खुशीकी बात और क्या हो सकती है? ऐसा भाव रखनेसे अन्य स्त्रियाँ भी ऐसा ही सोचने लगेंगी, खुद ही तुम्हे अधिक काम न करने देंगी। ऐसा करनेसे घरके काम-काजमें खींचातानी नहीं होती।

याद रहे कि आत्मा सबके शरीरमे एक ही है। इसलिये जैसा भाव तुम दूसरेके प्रति रखोगी, वैसा ही भाव दूसरेके हृदयमे भी तुम्हारे प्रति उत्पन्न हो जायगा। यदि तुम घरकी स्त्रियोंको प्रसन्न रखना चाहोगी तो वे भी तुम्हें प्रसन्न रखनेकी चेष्टा करेंगी। यदि तुम उन्हे जलाओगी तो वे भी तुम्हे जलावेंगी। यदि तुम उन्हें आराम पहुँचाओगी तो वे तुम्हे आराम पहुँचावेंगी। इसलिये यदि तुम चाहो कि लोग तुम्हे मानें, तुम्हारी खातिर करें तो तुम खुद लोगोंको मानने लगो, उनकी खातिर करने लगो। तब देखोगी कि उनका हृदय स्वयं ही तुम्हारी रुचिके अनुकूल हो जायगा! शीशेमे अपना ही मुख उलटकर दिखायी पड़ता है। ठीक यही बात-व्यवहारकी है। मनुष्य जैसा काम दूसरोंके साथ करता है, वैसा ही काम दूसरे लोग भी उसके साथ करने लग जाते हैं। इसलिये इस मूल मंत्रको गाँठ बाँधकर बड़े यत्नसे हृदयमे रख लेना चाहिये।

जो स्त्री यह समझती है कि मैंने उसका बहुत सहन किया, पर अब नहीं सहा जाता, कहाँ तक सहूँ, वह भूल करती है। सोचनेकी बात है कि सहन करनेवाला आदमी क्या अपने सिरपर बोझ लाद लेता है? सहनकी कोई गठरी नहीं हुआ करती। यह तो एक ऐसी वस्तु है जिससे शरीर और हलका हो जाता है। मैं मानती हूँ कि कुछ स्त्रियोंका ऐसा भी स्वभाव होता है कि उनकी बात सहनेसे वे और आगे बढ़ जाती हैं; पर हमेशाके लिये नहीं। सहनशीलतासे दुष्टस्वभाव भी साधु हो जाता है। जलमे आग पड़कर खुद ही बुझ जाती है। हाँ, यह बात दूसरी है कि जलका संसर्ग होनेसे एक बार आग जोरोंसे भभक उठती है।

स्त्रियोंके व्यायाम

चक्की या जाँता

हमारे देशमें चक्की चलानेकी प्रथा दिन-पर-दिन बन्द होती जा रही है और हम मशीनोंकी आश्रित होती जा रही हैं। इसके दो कारण हैं। एक तो यह कि हम चक्की चलाना लज्जा और दरिद्रताकी बात समझती हैं। जिस घरमें चक्की नहीं चलती, मशीनका पिसा हुआ आटा काममें लाया जाता है, उस घरको हम धनी और सम्पन्न समझती हैं। दूसरा कारण है पश्चिमी देशोंके प्रभावसे हमारे देशमें मशीनोंका प्रचार। मशीनोंके प्रचार से हमारी बहनें यह समझने लगी कि दो-चार पैसेकी पिसाईके लिये घंटों चक्की चलाना कोरी मूर्खता है। पहले तो मशीनोंका प्रचार केवल शहरोंमें ही था; किन्तु अब धीरे-धीरे वह देहातोंमें भी फैल गया। इसका फल यह हो रहा है कि हमारे देशवासी दुनियाकी सबसे बड़ी चीज तन्दुरुस्तीसे ही हाथ धोते जा रहे हैं। चक्की न चलानेसे सबसे बड़ी हानि स्त्रियोंकी हो रही है, उसके बाद पुरुषोंकी।

चक्की चलाना स्त्रियोंके लिये बहुत ही अच्छी कसरत है। इससे स्त्रियोंका स्वास्थ्य ठीक रहता है और शरीरमें मजबूती आती है। घरमें नियमितरूपसे प्रतिदिन चक्की चलाकर स्त्रियाँ चिरकाल तक स्वस्थ और सुन्दरी बनी रह सकती हैं। इससे हमेशा बदन फुर्तीला बना रहता है और जल्द किसी रोगका आक्रमण नहीं होता। जाँता चलानेमें अंग-प्रत्यंगपर जोर पड़ता

है, जिससे शरीर सुडौल होता है, हड्डियाँ मजबूत होती हैं, मांस-पेशियाँ सुदृढ़ होती हैं, चित्तमें प्रसन्नता आती है और पैसेकी बचतके साथ साथ हिम्मत बढ़ती जाती है। यह सभी लोग जानते हैं कि शहरकी स्त्रियोंकी अपेक्षा देहातकी स्त्रियाँ अधिक तन्दुरुस्त, हिम्मतवाली, फुर्तीली तथा बड़ी आयुवाली होती हैं। इसका कारण शुद्ध जल-वायु और व्यायाम है। अभी देहातोंमे कुछ घरोंको छोड़कर अधिकांश घरोंमें चक्की चलायी जाती है। इससे वहाँकी स्त्रियोंका अच्छा व्यायाम हो जाता है। किन्तु शहरोंमें दोनो बातोंका अभाव है। न तो शुद्ध जल-वायु है और न किसी तरहका व्यायाम। परिणाम यह हो रहा है कि शहरकी स्त्रियाँ थोड़ी ही उम्रमें रुग्णा और कमजोर हो जाती हैं। अव्वल तो हमारे यहां स्त्री-व्यायामके लिये कोई साधन नहीं-दूसरे जो व्यायाम है भी, उसे स्त्रियां विलासितामें पड़कर करना नहीं चाहती। वे ऊपरी चमक-दमकसे ही सौन्दर्य और यौवन कायम रखना चाहती हैं। उन्हें इस बातका ज्ञान नहीं कि यदि स्वास्थ्य ही ठीक न रहेगा, शरीरमें बल ही न रहेगा तो ऊपरी सजधजसे क्या हो सकता है।

इसलिये स्त्रियोंको चाहिये कि अपना शरीर सुन्दर और स्वस्थ बनानेके लिए मौजूद साधनोंको हाथसे न जाने दें। मैं मानती हूँ कि शहरकी स्त्रियोंके लिए शुद्ध जल-वायु दुर्लभ है; किन्तु यदि वे इसका महत्व समझें तो सफाई और पवित्रता रखकर इस अभावको बहुत अंशोंमे दूर कर सकती हैं। रहा व्यायाम, सो यह उनके हाथकी बात है। यदि वे सिर्फ जाँता चलानेकी कसरत प्रतिदिन किया करें तो उनके स्वास्थ्यके लिये काफी है। इससे एक तो अच्छी कसरत हो जाती है जिससे तन्दुरुस्ती बनी रहती है, दूसरे

पुष्टिकारक आटा खानेको मिलता है। मशीनके आटेमे गर्मी होती है, मिठास नहीं रहती, कुछ कब्ज लाता है और उसके कण जल गये रहते हैं, अतः उसे खानेसे शरीरमे उतनी ताकत नहीं पैदा होती, जितनी होनी चाहिये।

किन्तु चक्कीके आटेमे ये बाते नहीं हैं। कई घरोंमें देखा गया है कि मशीनका आटा खानेके कारण घरके प्रायः सब लोगोंका कब्जकी शिकायत रहा करती थी, गला जलता था और ठीक समयपर भूख नहीं लगती थी, इसका परिणाम यह होता था कि उन्हें हमेशा डाक्टरो और वैद्योंके घर हाजिरी देनी पड़ती थी, पैसा खर्च करना पड़ता था। किन्तु घरमे चक्की चलानेका प्रबन्ध करते ही वे अनायास इस रोगसे मुक्त हो गये। अब मैं यह बतलाऊँगी कि चक्कीके चलानेसे और उसके आटेमे क्या-क्या लाभ है।

जाँता चलाने और उसके आटेसे लाभ

ऊपर कह चुकी हूँ कि चक्की चलानेसे पूरी कसरत हो जाती है जो तन्दुरुस्तीके लिये बहुत आवश्यक है इससे फायदा यह है कि जाँतेके आटेकी रोटीमे जो मिठास होती है वह मशीनके आटेकी रोटीमें नहीं होती। जाँतेके आटेकी रोटी खानेमें स्वभावतः चित्त प्रसन्न होता है। यह मानी हुई बात है कि जो चीज प्रसन्नताके साथ खायी जाती है, वह शरीरके लिये विशेष हितकर होती है, किन्तु जो चीज प्रसन्नतापूर्वक नहीं खायी जाती, वह विष का काम करती है।

तीसरा फायदा यह है कि जाँतेका आटा विशेष पौष्टिक और निर्दोष होता है। इस आटेमें अन्नके सब पौष्टिक अंश ज्यों-के-त्यों बने रहते हैं। इसके खानेसेशीघ्र कोई बीमारी पैदा नहीं होती और मशीनका आटा खानेसे-शरीरमे उत्पन्न हुए विकारोंका अपने-आप शमन हो जाता है, हाजमा ठीक रहता है और शरीरमें बल-वीर्यकी वृद्धि होती है।

चौथा लाभ है कि जाँतेके आटेसे पिसाईके पैसेकी बचत होती है। मान लीजिये कि एक घरमे प्रतिदिन चार सेर आटा खर्च होता है, इसलिये सालभरमें छत्तीस मन आटा खर्च होगा। आजकल मशीनसे पिसानेमें लगभग दस आना मन खर्च बैठता है। आठ आना मन पिसाईके और दो आना मन कुली के लगते है इस प्रकार एक वर्षमें छत्तीस मनकी पिसाईका साढ़े बाईस रुपया खर्च होता है। आपको मलूम होगा कि मशीनसे पिसानेमें आटा क्यों घट जाता है? क्या आपने कभी विचार किया कि वह आटा क्यो घट जाता है? उतना आटा जल जाता है, इसीसे एक मन गेहूँ पिसानेपर सेरभर आटेकी कमी पड़ जाती है; किन्तु जाँतेका आटा एक तोला भी नहीं घटता। इस प्रकार छत्तीस मनमे छत्तीस सेर गेहूँ जल जाता है, जिसकी कीमत रुपयेका तीन सेरके हिसाबसे पूरा बारह रुपया होता है। अब आप देखेंगी कि साढ़े बाईस और बारह, कुल साढ़े चौंतीस रुपयेकी बचत होती है। यह रुपया यदि स्त्रियाँ अपने परिश्रमसे बचा ले और इसे किसी अच्छे काममें खर्च करें तो बड़ा लाभ हो सकता है। 'लोक लाहु परलोक निबाहू।' परिश्रम करके तन्दुरुस्ती भी ठीक रखी जा सकती है और रुपयेकी बचत भी की जा सकती है इतना ही नहीं, इससे एक बड़ा भारी लाभ यह होगा कि मशीनोंके मूल्यके रूपमे विदेश जानेवाली

रकम अपने देशमें रह जायगी। मेरे सामने मशीनोंके मूल्यके रूपमें विदेश जानेवाले रुपयोंके आँकड़े मौजूद नहीं हैं। नहीं तो मैं दिखलाती कि मशीनोंके प्रचारसे प्रतिवर्ष इस गरीब देशको कितनी बड़ी हानि हो रही है। मैं जानती हूँ कि वह बचत धनी घरकी स्त्रियोंको बहुत ही तुच्छ जान पड़ेगी और वे कहेंगी कि दस-बीस रुपयोंकी बचत और खर्चसे क्या बनता-बिगड़ता है; किन्तु ऐसा सोचना उनकी भूल है। मनुष्यको एक पैसेकी बचतका पूरा ध्यान रखना चाहिये। दस-दस रुपये दस कामोंमें व्यर्थ खर्च हो जानेसे सौ रुपये हो जाते हैं।

पाँचवाँ लाभ है कि चक्की चलानेमें स्त्रियोंके बहुतसे छोटे-मोटे रोगोंका शमन हो जाता है। इस कसरतसे भूख अच्छी लगती, वायु-विकार नष्ट होता है, कब्ज दूर होता है, फुर्ती आती है और आलस्य भागता है। सन्तान भी हृष्टपुष्ट, नीरोग और बलवान् होती है। चक्की चलानेसे व्यायाम भी हो जाता है और गृहस्थी-का काम भी होता है स्त्रियोंके लिये इससे अच्छा व्यायाम दूसरा कोई नहीं है।

अपने हानि-लाभ का विचार करके प्रत्येक स्त्रीको, चाहे वह अमीर हो अथवा गरीब, चक्की चलानी चाहिए। इसमे न तो लज्जाकी ही कोई बात है और न बेइज्जतीकी ही। अपने काममें लज्जा कैसी ? तन्दुरुस्त रहनेके लिए कोई काम करनेमें लज्जा करना ही क्या लज्जाकी बात नहीं है ? इसलिये हमारी माताओं और बहनोंको अपनी बिगड़ी हुई आदत बनानी चाहिएं और झूठी लज्जासे नफ-रत करनी चाहिए। लज्जा करनी चाहिए—पापसे। अपना काम करनेमें लज्जा किस बात की ?

इस कामको भार समझकर दुःखित भावसे इसे कराना ठीक नहीं। इसे तो बड़े शौकसे प्रसन्नचित्त होकर करना उचित है। कोई भी अच्छा और लाभदायक काम खिन्नभावसे करनेपर उतना लाभ नहीं होता, जितना प्रसन्न चित्तसे करनेमें होता है। चक्की चलाते समय यह न सोचना चाहिए कि कब अनाज खतम हो और इस बलासे पिंड छूटे। उस समय यह सोचना चाहिये कि मेरे शरीरमें ताकत आ रही है, मैं नीरोग और स्वस्थ होती जा रही हूँ। इस प्रकारका मानसिक भाव रखकर चक्की खींचनेसे बहुत अधिक लाभ होता है और दिन-पर-दिन शरीर सुगठित, पुष्ट और नीरोग होता जाता है। किन्तु खिन्न चित्तसे यही काम करनेपर इसका दसवाँ हिस्सा भी मुश्किलसे लाभ होता है। क्योंकि मनकी बड़ी विचित्र शक्ति है। मनुष्यकी जैसी मानसिक भावना होती है, वैसा ही काम होता है। नीरोग रहनेवाला मनुष्य भी यदि साधारण बीमारीसे घबड़ाकर दिल छोटा कर लेता है तो कुछ ही दिनोंमें रोगको बढ़ाकर मृत्युको निकट बुला लेता है। किन्तु असाध्य रोगी भी यदि यह धारणा दृढ़कर लेता है कि फलाँ कामसे मुझे लाभ हो रहा है, मेरा रोग क्षीण होता जा रहा है, तो कुछ ही दिनोंमें वह भला-चंगा हो जाता है। इसलिये हमारी माताओं और बहनोंको हमेशा उत्साहित होकर जाँता चलाना चाहिये। शरीरको ढीला करके अन्यमनस्क भावसे जाँता चलाना बहुत बुरा है, क्योंकि इससे पूरा लाभ नहीं होता।

अन्य व्यायाम

यों तो स्त्रियोंके लिये बहुत तरहके व्यायाम हैं; किन्तु यहाँ-

पर केवल ऐसे ही व्यायामोंकी चर्चा की जायगी जो बहुत उप-योगी और सरल हैं। ऊपर कहा जा चुका है कि स्त्रियोंके लिये सबसे अच्छा व्यायाम चक्की चलाना है। दूसरा व्यायाम डम्बलका है। प्रति दिन कम-से-कम पाँच मिनट यह व्यायाम करना चाहिये। इससे शरीर स्वस्थ और मजबूत होता है। वह व्यायाम प्राय. सब लोग जानते है, इसलिये इसका विशेष विवरण लिखनेकी आवश्यकता नहीं। इसी तरहका व्यायाम एक और है जो बिना डम्बलके ही किया जाता है। उसकी विधि यह है:—

सीधी खड़ी हो जाओ। अपने दोनों हाथोंको कन्धेकी सीधमें फैलाओ। पश्चात् धीरे-धीरे पूरी ताकत लगाकर दोनो हाथकी मुट्ठी बाँधो और उसी प्रकार धीरे-धीरे पूरी ताकत लगाते हुए दोनों मुट्ठियोंको कन्धेके पास लाओ। फिर उन्हें ताकत लगाते हुए कन्धोंकी सीधमे ले जाओ। इसी प्रकार दोनो हाथोंको सामनेकी ओर फैलाओ और तानो। बाद दोनों हाथोंको ताड़ासनकी तरह ऊपर उठाओ और पूरी ताकत लगाकर मुट्ठी बाँधनेके बाद उन्हें नीचे उतारो। इसी प्रकार पाँच-सात मिनट करनेसे पूरा व्यायाम हो जाता है। ठीक इसी प्रकार डम्बलका भी व्यायाम किया जाता है। केवल अन्तर इतना ही है कि इसमे दोनों हाथ खाली रहते हैं और उसमें हाथोंमें डम्बल रहता है। यह व्यायाम बड़ा ही उपयोगी, सरल और लाभप्रद है।

एक व्यायाम ताड़ासन है। इसकी विधि बहुत-सी पुस्तकोंमें निकल चुकी है, इसलिये यहाँ उसकी पुनरावृत्ति करनेकी आव-श्यकता नहीं। इस आसनका व्यायाम स्त्रियोंके लिये बहुत उपयोगी है।

गन्दे गीत और मेले-तमाशे

आजकल ऐसी प्रथा बिगड़ गयी है कि विवाहादिके समय स्त्रियाँ मांगलिक गीतोंके स्थानपर-गन्दे गीत गाया करती हैं। देशके स्त्री-समाजकी यह चाल बहुत बुरी है। इससे बहुत-सी बुराइयाँ पैदा होती-हैं। एक तो सुननेवालोंको अनुचित मालूम होता है, दूसरे ऐसे शब्दोंसे मनमें स्वाभाविक ही बुरे भाव पैदा होते हैं। सती-साध्वी देवियोंको सदा इससे बचना चाहिये। क्योंकि बारम्बार गन्दे शब्दोंके कहने और सुननेसे उत्तम हृदय भी बिगड़ जाता है। इसलिये इसका सर्वथा त्याग करना बहुत ही आवश्यक है। याद रखना चाहिये कि स्त्री-जातिके भूषण लज्जा, नम्रता आदि ही हैं। ऐसी दशामें ईश्वरके दिये हुए गुणोंको छोड़कर निर्लज्ज बनना, बाप-भाई और बड़ोंके सामने भद्दे शब्द मुखसे निकालना बड़े ही शर्मकी बात है। ऐसे गानोंका असर छोटे-छोटे बालक-बालिकाओंपर बहुत बुरा पड़ता है।

देहातकी स्त्रियाँ बहुधा मेले-तमाशेमें जाया करती हैं। यह बात भी बहुत बुरी है। आजकलका पुरुष-समाज इतना निर्लज्ज हो गया है कि स्त्रियोंको अपने धर्मकी रक्षा करनेके लिये पूरी सावधानी रखनेकी जरूरत है। मेलों-तमाशोंमें बहुतसे दुष्टस्वभावके मनुष्य तरह-तरहकी बोलियाँ बोलते हैं, हँसी-दिल्लगीमें गन्दी बातें कहते हैं। इसलिये इन सब बातोंसे सदा दूर रहनेमें ही कुशल है। हाँ, जब देशकी दशा अच्छी हो जायगी, लोगोंका नैतिक चरित्र सुधर जायगा, तब ऐसा करनेमें कोई हानि नहीं होगी।

"लज्जा पर भूषणम्"—यानी—लज्जाके समान स्त्रियोंके लिये दूसरा गहना नहीं। चाहे संसारभरके गुण हो; किन्तु जिस स्त्रीमे लज्जा नहीं, उसमे कुछ नहीं। लज्जा करनेवाली स्त्रीका सब लोग आदर करते हैं। स्त्रियोंकी खास सुन्दरता लज्जा ही है।

किन्तु अत्यन्त लज्जा करना भी दोष है। कितनी ही स्त्रियोंमे लज्जाकी मात्रा इतनी बढ़ जाती है कि वे उसकी रक्षा करनेके लिये अपना धर्म भी भूल जाती है। पति थका हुआ घरमे आता है; किन्तु वे लज्जाके कारण उसे एक गिलास ठंढा जल भी नहीं देतीं। ऐसी लज्जा किस कामकी? लज्जा करनी चाहिये बाहरी आदमियोंसे, न कि घरके लोगोंसे। परन्तु आजकल ठीक इसका उलटा हो रहा है। स्त्रियाँ बाहरी आदमियोंके सामने तो कुछ भी लज्जा नहीं करतीं; पर अपने घरके आदमियों तथा पतिके सामने हाथभरका घूँघट निकाल लेती हैं। बहुत-सी स्त्रियाँ ऐसी भी होती हैं जो घरके और लोगोंसे तो बिल्कुल नहीं लजातीं, किन्तु अपने पतिको देखते ही लज्जाके समुद्रमे डूब जाती है। इसमें सन्देह नहीं कि स्वामीसे इस तरहकी लज्जा करना मूर्खता है; किन्तु इसका यह मतलब नहीं कि अपने पतिसे लजायें ही नहीं। स्वामीमें भक्ति रखनी चाहिये, प्रेम करना चाहिये और एक सीमातक उसके सामने लज्जा भी करनी चाहिये।

—०—

गम्भीरता

स्त्रियोंको सदा गम्भीरतासे रहना उचित है। छिछोरापन ठीक

नहीं। गम्भीर स्वभावकी स्त्रियोंसे अत्याचारी मनुष्य सदा डरते रहते हैं। गम्भीर रहनेसे बुद्धि स्थिर रहती है, उसमे कभी भी चञ्चलता नहीं आती, विपत्तिकालमें जी नहीं घबड़ाता और न कोई अनुचित काम होनेकी सम्भावना रहती है। गम्भीर स्वभावकी स्त्रियाँ हर कामका आगा-पीछा सोच लिया करती है; किन्तु चञ्चल स्वभावकी स्त्रियाँ ऐसा नहीं कर सकतीं और सदा धोखा खाया करती हैं। गम्भीरता ऐसे ढंगकी होनी चाहिये, जिसमे अभिमान न घुस सके। बहुधा देखा जाता है कि गम्भीर स्वभाववालोंको लोग अभिमानी कहने लगते है। इसलिए गम्भीरतामे सरलताका रहना बड़ा जरूरी है।

विलासिता और सन्तोष

विलासिता इच्छाकी सहचरी है। ज्यों ज्यो इच्छा बढ़ती है त्यों त्यो विलासिता भी बढ़ती जाती है। इसलिए बढ़ती हुई इच्छाओंको रोकना चाहिए। इस युगमे इच्छाकी बढ़तीके कारण ही विलासिता बढ़ती जा रही है। देशमे नित्य नये-नये सुगन्धित तेल एसेन्स आदि निकल रहे है। शहरकी स्त्रियोमे इसकी काफी खपत भी हो रही है। पर किसीके दिलमे यह बात नहीं आती कि प्रायः सभी सुगन्धित तेल किरासिन तेलसे बनाये जाते हैं। क्योंकि तिलके तेलकी जगह किरासिन तेलके कामसे व्यापारियोंको अधिक फायदा होता है। किन्तु किरासिन तेल सिरके लिये बड़ा ही हानिकारक है।

आज यदि विलासिता इतनी न बढ़ गयी होती तो इतने बड़े-बड़े शहरोंका निर्माण कदापि न हो पाता। तरह-तरहके शीशे,

कंघी, कपड़े आदि, कहाँ तक गिनाया जाय, जिधर नजर पड़ती है उधर विचित्रता ही दिखलायी पड़ती है। हमारी विलासिता इतनी बढ़ गयी है कि बड़े-बड़े लखपतियों और करोड़पतियोंको भी पैसेके लाले पड़ गये हैं। कोई सुखी नहीं दिखाई देता। चारो ओर हाय हाय मची हुई है। ठाट-बाट खूब तड़क-भड़कका ,रहता है, कपड़े-लत्तोंका कुछ कहना ही नहीं, पर है भीतर पोल-ही-पोल। वे हमेशा अपनी पोल छिपानेकी चिन्तामें पड़े रहते हैं। यहाँ तक कि उनकी स्त्रियाँ भी जल्द असली भेदको नहीं जान पातीं। जाने कैसे ? वे तो इसीमें मस्त रहती हैं कि हमारा पति खूब कपड़े-लत्तेसे लैस है; हमें भी खूब तरह-तरह की चीजें लाता है। किन्तु वे नहीं जानतीं कि पतिके हृदयमें कितनी चिन्ता है।

इसलिए स्त्रियों को चाहिए कि वे विलासिताको कम करें और अपने पतियोंको भी सादगी से रहनेके लिये विवश करें। क्योंकि सादा जीवन वितानेसे ही पति सुखी रह सकता है। यह याद रहे कि सुन्दरता कपड़े-लत्ते और बाल सँवारनेसे नहीं बढ़ती; बल्कि गुणोंसे और संयमसे बढ़ती है। किन्तु ऐसा वही स्त्री कर सकती है, जिसमें सन्तोष होगा। सन्तोषके बिना इच्छाएँ नहीं रुक सकतीं। सन्तोष ही सुखकी जड़ है। किसी कविने कहा भी है:—

> नहि धन धन है, परमधन, तोषहि कहहिं प्रवीन।
> बिन सन्तोष कुबेरऊ, दरिद्र-दीन-मलीन॥

जहाँ सन्तोष है, वहाँ सब कुछ है और जहाँ सन्तोष नहीं, वहाँ कुछ नहीं। इसलिए विलासितासे दूर रहनेके लिये सन्तोष रखना जरूरी है। क्योंकि विलासितामें तमाम दुर्गुण भरे रहते हैं। विलासिनी स्त्री मेहनत नहीं करना चाहती। क्योंकि पहले

तो शृङ्गार-पटारसे उसे फुरसत ही नहीं मिलती और यदि कुछ समय मिलता भी है तो कपड़े मैले होनेके भयसे वह कोई काम नहीं करना चाहती। इसी प्रकारके बहुतसे दोष हैं।

संक्षिप्त भोजन-विधि

अन्य गुणोंके साथ ही भोजन बनानेका गुण होना स्त्रियोंके लिये बड़ा जरूरी है। इसलिये ख़ास-खास चीजोंके बनानेकी रीति लिख देना भी हमारी बहनोंके लिये बड़े कामका होगा।

रोटी—आटेका खूब रौंदना चाहिये। जब वह पिघले हुए मोमकी तरह मुलायम हो जाय और हाथ तथा थालीमे न चिपके तब समझो कि आँटा तैयार हो गया। फिर मोटी रोटी हाथसे या चौके-बेलनेसे बनाकर लोहेके तवेपर सेंको। एक बार जिस ओर सेक चुको, उसे फिर तवेपर मत उलटो। दोनों ओर सेंक चुकनेके बाद उसे उतार लो और तवेपर दूसरी रोटी छोड़े दो। और फिर चूल्हेके सामने थोड़ी-सी ऐसी आँच निकालकर फैला दो जिसमें बिल्कुल धुआँ न हो। उसी आगपर पहले रोटीका वह भाग सेंको जो तवेपर पीछेसे सेका गया हो। आगपर रखकर उसे बराबर घुमाती जाओ। जब वह फूल जाय और उसपर अच्छी तरह सुर्खी आ जाय तब दूसरी ओर उलटकर सेको। जब उधर भी सुर्खी आ जाय तब उसे झाड़कर रख दो।

यह याद रहे कि मोटे आटेकी मोटी रोटीमे बहुतसे गुण हैं और महीन आँटेकी पतली रोटीमे बहुतसे दुर्गुण। बड़े-बड़े डाक्टरोंने इस बातको सिद्ध कर दिया है कि प्रत्येक वस्तुके छिलकेमे पाचन-शक्ति मौजूद रहती है। इसलिये जो चीज महीन छिलकेकी

हो और बिना कष्टके छिलके सहित खायी जा सके, उसका छिलका निकाल देना ठीक नहीं। जैसे गेहूँ है; इसका छिलका पतला होता है। यदि चलनीसे गेहूँका आटा न छाना जाय तो कोई हर्ज नहीं; क्योंकि चोकर सहित आटा खानेसे न तो कोई कष्ट ही हो सकता है और न स्वाद ही बिगड़ सकता है। इसके अलावा गुण भी अधिक रहता है। मोटे आटेकी मोटी रोटी मीठी होती है, शीघ्र पचती है और कब्ज नहीं करती। किन्तु महीन आटेकी पतली रोटी देरमें पचती है और कब्ज भी करती है। रोटीमें घी कभी नहीं लगाना चाहिये, क्योंकि इससे रोटी गरिष्ठ हो जाती है। एक रोटी घी चुपड़कर दालमें भिगो दीजिये और एक रूखी रोटी भी भिगो दीजिये, मालूम हो जायगा कि रूखी रोटी जल्द गल जायगी; किन्तु घी लगी हुई रोटी देरमें गलेगी।

दाल—हल्दीको अदहनके साथ ही छोड़ देना चाहिये। जब पानी कुछ गर्म हो जाय तब दाल भी बीनकर छोड़ देनी चाहिये। ऐसा करनेसे दालमें जो कुछ कराई रहती है, वह फूलकर उबालके साथ बाहर हो जाती है किन्तु जो दाल खौलते हुए पानीमें छोड़ी जाती है, उसकी कराई बाहर नहीं निकलती। दाल छोड़ चुकनेके बाद पिसा हुआ गर्म मसाला छोड़कर उसे ढॉक दे। जब उबाल आ जाय तब थोड़े समयके लिये ढक्कनको उतार दे और उबालको साफ करके आँच कुछ मधुर कर दे, ताकि दालका पानी अधिक न बहे। कुछ देरके बाद नमक-खटाई भी अन्दाजसे छोड़ दे। पावभर दालके लिये रुपयेभर नमक काफी होता है। अदहनका पानी ऐसे अन्दाजसे डालना चाहिये, जिसमें दूसरी बार पानी छोड़नेकी जरूरत न पड़े। क्योंकि दुबारा पानी छोड़नेसे दालमें मिठास नहीं रह जाती। आँच भी बराबर लगती रहनी चाहिये।

कड़ी आँच से जो दाल पकती है, वह भी मीठी नहीं होती। जब दाल अच्छी तरहसे पक जाय और उसका पानी भी बिल्कुल मिल जाय तब उसे उतार ले और छौंककर ढंक देना चाहिये।

चावल—इसे बीनकर दो बार धो डाले। जब पानी कुछ गर्म हो जाय तब धोये हुए चावलको जलमें छोड़कर ऊपरसे थोड़ा-सा घी छोड़कर चला देना चाहिये। किन्तु घी छोड़नेके पहले पानीको नाप लेना चाहिये, ताकि माड़ निकालनेकी जरूरत न पड़े। पानी नापनेका सीधा तरीका यह है कि चावलके ऊपर बीचकी अँगुलीके एक पोरके बराबर पानी रहे। इस प्रकार चलाकर उसे ढक दे। पक जानेपर उतार ले। यदि पानी कुछ अधिक रहे तो चावल पकनेसे थोड़ी देर पहले ही, पकने भरके लिये पानी रखकर बाकी पानी निकाल दे।

तरकारी—यह कई तरहसे बनायी जाती है। किन्तु इसका मामूली तरीका यह है कि कड़ाहीमें घी डालकर उसमे जीरा, मेथी, थोडी लाल मिर्च, हल्दी डाल दे और खूब भूने। जब सुगन्ध उड़ने लगे और देखनेमे भी लाली मालूम हो, किन्तु जलने न पावे, तब चीरी हुई तरकारी उसमे डालकर खूब भूने। बाद, यदि रसादार तरकारी बनाना हो तो पानी छोड़ दे, अन्यथा यो ही पका डाले। मसाला भी यदि पहले न छोड़ा गया हो तो पानीके साथ छोड़कर चला देना चाहिये। इसी समय अन्दाजसे नमक भी छोड़कर ढँक दे। बाद जब पकनेमे जरा-सी कसर रह जाय तो कालीमिर्च या गर्म मसाला डालकर उतार ले प्राय: सब तरकारियोंमें थोड़ी खटाई या दही छोड़नेसे स्वाद बढ़ जाता है। इसकी कुछ विधियाँ आगे बतलायी जायँगी।

यह तो हुई साधारण भोजनकी विधि, जो सब स्त्रियाँ जानती हैं। अब कुछ और चीजें बनानेकी रीति बतलायी जायगी। क्योंकि प्रतिदिन इन्हीं चीजोंके खाते रहनेसे मनुष्य एक प्रकारके दुःख का अनुभव करने लगता है।

चासनी—खाँड़ (राब) का आधा पानी डालकर कड़ाहीको चूल्हेपर चढ़ा दें और काठ की दाबी या कलछुलसे राब और पानीको मिला दे। जब कुछ उफान आने लगे तब उसमें मन पीछे दो सेर पानी ऊपरसे चारों ओर कड़ाहीमें डाल दे और आँच मधुर कर दे। ऐसा इसलिये किया जाता है कि राबमें मैल अधिक होती है, और तात-जूड़ (गरम) पाकर ऊपर आ जाती है। जब मैल ऊपर आ जाय तब पौनीसे निकाल-निकालकर उसे किसी बर्तनमें रखता जाय। सब मैल निकल जानेपर मन पीछे सेर भर दूध और तीन सेर पानी मिलाकर फिर कड़ाहीमे ऊँची धारसे चारों ओर डाले। इससे रही-सही मैल भी ऊपर आ जाती है। बादमें उस मैलको भी पौनीसे निकाल ले। चासनी तैयार हो जायगी।

किन्तु यह चासनी पतली-गाढ़ी कई तरह की बनायी जाती है। इसका नाम है—एक तारकी, दो तारकी, तीन तारकी, आदि। इसकी पहिचान यह है कि सीकसे कड़ाही की चासनीको निकालकर थोड़ी ठंढी हो जानेपर, एक अँगुलीपर रखे। दूसरी अँगुली उसपर चिपकाकर आहिस्तेसे ऊपर उठावे। उन दोनों अँगुलियोंके बीचमें जितने तार उठें, उतने तारकी चासनी समझनी चाहिये। मान लो कि एक तारकी चासनी तैयार हो गई; किन्तु हमें तीन तारकी चासनी बनानी है, ऐसी दशामें थोड़ी और आँच लगानेसे तीन तारकी चासनी तैयार हो जाती है। किन्तु किस चीजके बनाने

में एक तारकी और किसमे दो तथा तीन तारकी चासनी बनायी जाती है, यह स्थान स्थानपर बतला दिया जायगा।

मूँगके लड्डू बनाने की रीति—मूँगके महीन दाने निकालकर भाड़में भुनवा ल। पीछे उसे दलकर फटक ले; ताकि छिलके अलग हो जायँ। बाद दालको चक्कीमे पीसे, किन्तु बिल्कुल महीन नहीं। चूनमे आधा घी डालकर थोड़ा भून डाले और फिर सेरमें तीन पाव ढाई पाव साफ चीनी डालकर मिला दे। बाद मसाले, पिस्ता, बादाम आदि छोड़कर लड्डू बाँध ले। इसी रीति भूने हुए चनेके भी लड्डू बनाए जाते हैं।

बेसनके लड्डू बनानेकी रीति—बेसनके बराबर घी कड़ाही मे डाले। जब घी पक जाय, तब उसमे धीरे-धीरे बेसन छोड़ता जाय और दूसरे हाथसे चम्मच लेकर उसे चलाता जाय। इस प्रकार सब बेसन छोड़कर खूब धीमी आँचसे भून डाले। जब बेसनमें सोंधापन आ जाय तब उसे उतारकर ठंढा कर ले। बाद बेसनकी सवाई चीनी छोड़कर मिलावे। किन्तु गरम बेसनमे चीनी का मिलाना ठीक नहीं। पीछे मेवा आदि चीजे डालकर लड्डू बाँध ले। ठीक इसी प्रकार सूजी या मगदका लड्डू भी बनाया जाता है।

सूजीका हलुआ—सूजीके बराबर घी डालकर कड़ाहीमें उसे खूब भूने। जब सूजी मे बादामी रङ्ग आ जाय तब सूजीसे तिगुना खौलता हुआ पानी या गरम दूध और सूजीकी पौने दो गुनी (यानी) पावभर सूजीमे सात छटाँक) चीनी डालकर चलाता रहे। ऊपरसे मेवा आदि चीजें डालकर पक जानेपर उतार ले। चलाना बन्द न करे, नहीं तो गोलियाँ-सी बँध जाती हैं।

दूसरी रीति—पहले मिश्रीकी चासनी करके अलग ढँककर रख दे। याद रहे कि मिश्रीकी चासनी बनानेमे राबकी भाँति अधिक अड़ंगेकी जरूरत नहीं, क्योंकि इसमें मैल नहीं रहती। फिर सूजीको घी मे डालकर मधुर आँचसे भूने और बराबर चलाता रहे। जब सूजी पक जाय तब चासनी छोड़ दे। बाद छीलकर कतरे हुए बादाम उसमे डाल दे। थोड़ी देर आँच लगनेके बाद जब बादाम भी सुर्ख हो जाय तब पिस्ता और किसमिस डालकर गुलाबजलका हलका छींटा देने लगे। इस प्रकार हलुएमें गाढ़ापन आ जानेपर उसे उतार ले। यदि केसरिया हलुआ बनाना हो तो एक सेर सूजीके हलुएमे एक माशा केसर पीसकर चासनीके साथ डाल देना चाहिए।

कचौड़ी बनाने की रीति—इसमें पीठी भरी जाती है। जैसे उड़दकी पीठी, आलूकी पीठी आदि। पाँच सेर आटेके लिये सवा सेर पीठी काफी होती है पीठीमे इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि दाल खूब धोई हुई हो और बारीक पीसी गयी हो। पीठी अच्छी रहनेसे कचौडी स्वादिष्ट होती है। सवासेर उड़दकी पीसी हुई पीठीमे सोंठ एक छटाँक, धनियाँ एक छटाँक, कालीमिर्च एक छटाँक, लौंग और जीरा एक-एक तोला—इन सबको महीन कूटकर मिलादे। बाद कड़ाहीमे घी डालकर खूब भून डाले। जब पीठी पक जाय तब उसे उतारकर रखदे और हींगके पानीमे हाथ लगाकर पीठी काटकर भरे। हींगका पानी लगनेसे कचौड़ियाँ फूलती खूब हैं। एक माशे हींगको पावभर पानीमें घोलकर मिट्टी या पत्थरके बरतनमें रख ले और पीठी काटते समय वही पानी हाथमें लगाता जाय। इस प्रकार आटेकी लोई काट-

कर उसमें पीठी भरता जाय और उसे चिपटी करके आँचपर रखी हुई कड़ाहीके घीमें छोड़ता जाय। कचौड़ीका आटा थोड़ा ढीला होना जरूरी है और आँच बहुत तेज न रहे। क्योंकि तेज आँचसे घी अधिक जलता है और कचौड़ियाँ भी ऊपरसे तो लाल हो जाती हैं; किन्तु भीतरसे खूब नहीं पक पातीं। जब कचौड़ी लाल हो जाय तब पौनेसे छानकर उसे निकाल लेना चाहिये।

परॉवठे—यह कम घीसे भी बनता है और पूरियोंसे दूना घी भी चाट जाता है। आटेको दूधमें गूँधनेसे ये अच्छे बनते हैं। अथवा पानीसे साने हुए आटेको बेलनसे बेलकर रोटी बनाले, बाद उसपर खूब घी लगाकर दोहरा करके फिर घी लगाकर उलट दे। इस प्रकार चार पर्त हो जाते हैं। बाद बेलकर तवेपर थोड़ा घी छोडकर उसे रख दे। चम्मचसे परॉवठेके ऊपर घी लगाते और सेंकते जाओ। जब दोनो ओर खूब लाल हो जाय तब उतार लो। इसके सेंकनेमे थोड़ी देर लगती है। इसलिये जल्दी करनेसे कच्चा रह जाता है।

मालपूआ—आध पाव सौंफको डाईपाव पानीमे औटाकर छान लो, उस पानीको पाँचसेर घोली हुई चीनीमे मिलाकर फिर छान डालो बाद आठ सेर मैदा और एक सेर दहीको इस मीठे पानीमे मिलाकर खूब मथो। पानीका अन्दाज ठीक रहे; ताकि मैदा अधिक पतला न हो जाय। इसके बाद चौड़ी कड़ाहीमें घी डालकर आँचपर रख दो। जब घी पक जाय तब उसमे मले हुए आटेको लोटेमें भरकर उसी लोटेसे छोडो और फैलाती जाओ। फिर उलट-पलटकर खूब पका

डालो और पौने या दाबीसे उसका घी निचोड़कर बाहर निकाल लो।

नानखताई—मैदा, घी और चीनी तीनोंको बराबर-बराबर लेकर उसमें डालो। पानी बिल्कुल न छोड़ो। सेर पीछे तीन माशे समुद्रफेन भी उसमे छोड दो, इसकी गोली लोई बनाकर आधे-पर काटकर दो टुकड़े कर दो। एक थालीमे कागज बिछाकर थोड़ी-थोड़ी दूरपर सब टुकड़ोंको रखते जाओ। फिर उसको दूसरी थालीसे ढँककर बिना धुएँके सुलगे हुए कोयलोंपर रख दो और उसके ऊपर भी कोयलोंकी अँगीठी रखो। जब सुर्ख हो जाय तब निकाल लो और दूसरी थालीको आँचपर रखनेके लिये पहलेहीसे तैयार रखो।

बेसनकी पकौड़ी—अच्छे और महीन बेसनमें नमक और मिर्च पीसकर मिला दे, थोड़ी अजवाइन भी डाल देना अच्छा है। बाद बेसनको पतला करके खूब मथ डालो। यह जितना अधिक मथा जाता है, उतनी ही अच्छी पकौड़ियाँ बनती है और फूलती भी है। पीछे कड़ाहीमे घी डालकर उसमें पकौडियाँ पकावे। बेसन में पुदीना और मेथी डाल देनेसे पकौडी और भी स्वादिष्ट हो जाती है।

मीठा भात—पावभर बढ़िया चावल धोकर उसमे उतना ही घी और उतनी ही चीनी तथा उतना ही दूध और उतना ही पानी डालकर एक साथ चूल्हेपर चढा दो और धीमी आँचसे पकाओ।

केसरिया भात—पहले चावल धोकर थोड़ेसे घीमे भून डालो। बाद अदहन चढ़ाकर उसमे इस चावलको छोड़ दो। फिर सेरभर चीनी भी छोड़ दो। फिर गरम मसालेका छौंका देकर थोडी जावित्री और खटाई भी छोड़ दो।

खीर—पहले दूधको लोहे या पीतलकी कड़ाहीमे मन्दी आँचसे खूब औटावे। जब दो सेर दूधका डेढ़ सेर रह जाय, यानी चौथाई दूध जल जाय, तब उसमे (धोकर घीमे भुने हुए) आध पाव चावल छोड़ दो, ऊपरसे कतरे हुए बादाम, पिस्ते और धुली हुई किसमिस छोड़ दो। सेर पीछे पावभर साफ चीनी भी डालकर पका लो। यदि इच्छा हो तो घी भी छोड़ दो, नहीं तो कोई आवश्यकता नहीं। खीर ठण्डी हो जानेपर गुलाब या केवड़े-का जल डाल दो। गरम खीर अच्छी नहीं होती, इसलिये ठण्ढी हो जानेपर खाना अच्छा है और तभी स्वादिष्ट होती है। इसी प्रकार चावलकी जगहपर मखाने डालनेसे मखाने की खीर बनाई जाती है। वह फलाहारी होती है और व्रतमे खाने योग्य है।

कढ़ी बनानेकी विधि—पहले मट्ठेमे वेसनको घोल लो और उसमे अन्दाजसे नमक मसाला भी पीसकर मिला दो। बाद कडाहीमे घी डालकर जीरा छोड़ दो। जब जीरा पक जाय और छौंकनेके लायक हो जाय, तब मट्ठेमे घोले हुए वेसनको उसमें छोड़ दो। फिर खूब पकाओ। कढ़ी जितनी ही पकायी जाती है, उतनी ही स्वादिष्ट होती है।

दही जमानेकी रीति—बिना पानीका दूध लेकर औटावे। आठवॉ हिस्सा; यानी दो सेरमे पावभर दूध जल जानेपर उतार ले। किन्तु औटाते समय बराबर चलाती रहो, जिसमे मलाई न पड़ने पावे। जब दूध ठण्ढा हो चले; किन्तु बिल्कुल ठण्ढा न हो जाय, तब उसमे थोड़ेसे दहीका जामन डालकर मिट्टीके बरतनमे जमा दो। यदि गर्मीका दिन हो तो उसमे रुपया डालकर ठण्ढे स्थानमे, वर्षाका दिन हो तो हवादार जगहमे, रख दो। जामन मीठे दहीका देना चाहिये और उसमे पानी कम रहे। थोड़ेसे

दहीको कपड़ेमे बाँधकर लटका दे, जब पानी चू जाय तब उसी सूखे दहीका जामन डाले। बिना पानीके दहीका जामन डालनेसे दही गाढ़ा जमता है। यदि दूध खूब औटाया हुआ हो, जामन भी अच्छा हो और कोरे मिट्टीके बरतनमे जमाया जाय तो वह दही कई दिनों तक खराब नहीं हो सकता।

रबड़ी—दूधको लोहेकी कड़ाहीमे रखकर आगपर चढ़ावे। जब दूधके ऊपर मलाई पडने लगे तब पंखेसे दूधको हवा देती जाओ और महीन तथा चिकनी लकड़ीसे मलाई उठाकर दूधके ऊपर कडाहीके किनारेपर लगाती जाओ। इस प्रकार जब आठवाँ हिस्सा दूध कडाहीमे रह जाय तब उतारकर उस गर्म दूधमे ही इच्छाके मुताबिक चीनी, लौंग और बडी इलायची पीसकर डाल दो। बाद खूब चलाकर दूधको ठण्ढा कर लो और किनारोपर जमी हुई मलाईको चाकू या खुरपीसे उतारकर उसी दूधमे मिला दो। बढ़ियाँ रबड़ी तैयार हो जायगी।

पेड़ा—गाय, भैंस के दूधका खोआ होना चाहिए। कडाहीमे घी डालकर उसीमें खोवेको खूब भूनो। भूनते समय उसमे लौंग, इलायची भी पीसकर डाल दो। बाद, इच्छाके मुताबिक चीनी और पीसा हुआ कन्द डालकर पेड़े बना लो।

चावलकी मीठी बरी—पहले चीनी डालकर दूधको खूब औटाकर गाढ़ा करके रख लो। बाद अच्छे चावलका भात बनाकर पत्थरकी सिलपर पीस डालो और उसमें किसमिस समूची तथा इलायची बुककर मिला दो। फिर छोटी-छोटी बरी बनाकर कचौड़ीकी तरह घीमें निकालो और रखे हुए गाढ़े दूधमे छोड़ती जाओ। सब निकाल चुकनेके बाद पिस्ता और

बादाम कतरकर छोड़ दो। दो घंटेके बाद जब बरियाँ फूल जायँ तब खाओ।

अरवी—यह बहुत ही गरिष्ठ चीज है; किन्तु अजवाइन इसे जल्द पचाती है। इसका पानी सुखा डालनेसे इसकी गरिष्ठता दूर हो जाती है। यों तो यह कई प्रकारकी बनायी जाती है, पर यहाँ दो-एक खासतरीके ही लिखे जायँगे।

१—मोटी अरवीको छीलकर अजवाइनका छौंका देकर भूने। बाद मसाला डालकर जितनी अरवी हो उतना ही पानी डालकर पकावे। जब पक जाय तब उतार ले।

२—नयी अरबी पहले ही छीललो और पुरानीको उबालकर छीलो। बाद अजवाइन, जीरा और हींगका छौंकन देकर घीमे भूनो और काली मिर्च, मसाला तथा नमक डालकर पका लो। ऊपरसे थोड़ा नीबूका रस मिला दो।

पापड़—सेरभर मूँगके आटेमे छटाँकभर पापड़खार पीसकर डाले। (यदि यह न मिले तो सवा तोला सोडा डाल दे)। एक छटाँक नमक, गरम मसाला काली मिर्च और जीरा डालकर उसन ले। बाद ओखलमे खूब कूटे। पीछे छोटी लोई तोड़कर, तेलके हाथसे बेलनद्वारा बेलकर जरा धूपमें सुखाकर रख दे। फिर भोजनके समय आवश्यकतानुसार घीमे भून ले या आगपर सेंककर रख दे।

आलू—एक सेर कच्चे आलूको उबालकर या यों ही छील डालो। बाद घीमें पाँच रत्ती हींग और दस लौंगकी बघार देकर पीसी हुई आधी छटाँक धनियां, अठन्नीभर हल्दी और थोड़ी लाल मिर्च, इन सब चीज़ों को उसमे भून लो। जब हल्दी पक जाय तब समझ लो कि सब चीजे पक गईं। फिर उसमें आलूको छोड़

दो। ऊपरसे काला जीरा तीन माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, कालीमिर्च छः माशे, मुआफिकका पानी और छटाँकसे कुछ कम नमक डालकर पकाओ। गलनेपर उतार लो। यदि रसादार बनाना हो तो पानी और नमककी मात्रा बढ़ा दो। पकते समय थोड़ा दही छोड़ दो तो और भी अच्छा। कुछ लोग इसमे राई भी पीसकर डालते हैं; पर बहुतसे लोगोको यह पसन्द नही है।

कद्दू—छिले हुए सेरभर कद्दूको टुकडे-टुकड़े करके रख ले। दो तोले धनियां; हल्दी और मिर्च पांच-पांच माशे पानीमे पीस ले। तीन छटांक घीमे गरम मसाले और दो माशे जीरेकी बघार देकर पिसे हुए मसालेको उसमें भून डाले। फिर कद्दूको डाल दे। थोडा चलाकर ऊपरसे नमक और आधपाव पानी डालकर ढांक दे। मन्दी आँचसे पकावे। जब पानी जल जाय और कद्दू भी पक जाय तब ढाई तोला पुदीना कूटकर उसमे डाल दे और खूब चलाकर उसे मिलादे। बाद उतार ले।

बैगन—सेरभर बैगनके एक-एक अंगुलके टुकड़े कर डाले। पावभर घीमे जीरेका बघार दे। बाद छः माशे हल्दी, दो तोला धनियां, दो तोला लाल मिर्च—इन सबको पीसकर उसमे भूने और ऊपरसे सवा पाव दही डाल दे। बाद बैगन छोड़कर आध सेर पानी डाल दे। आधे घण्टेतक पकावे। फिर तोलाभर कतरा हुआ हरा पुदीना और चार माशे पिसा हुआ गरम मसाला डालकर चला दे और नमक मिलाकर उतार ले।

भिंडी—दही इसकी जान है। भिंडीके दोनों सिरोंको काट-कर चाकूसे फॉक करके कूटा हुआ मसाला भर दो। घीमें हींगकी बघार देकर इन्हे थोड़ा भूनो, पर हल्के हाथसे चलाओ। पीछे

थोड़ा-सा दही और पानी डालकर चला दो। ऊपरसे पानीका कटोरा भरकर रख दो। जब भिंडियां गल जायँ तब उतार लो।

दूसरी विधि—मुलायम भिंडी सेरभर लेकर पावभर घीमें भून डालो और निकालकर अलग रख लो। छः माशे हल्दी, दो तोले धनियां और लाल मिर्चको पानीमे पीसकर घीमें जीरेका बघार देकर इन्हे भून लो। बाद भिंडी, नमक और थोड़ा-सा पानी पिसा हुआ आधी छटांक अमचुर और छः माशे मसाला डालकर पका डालो।

दूधकी तरकारी—भैंसके दूधको खूब औटावे। मलाई न पड़ने पावे। जब दूध खूब औट जाय तब उसमे थोडा खट्टा दही डालकर जोश देता रहे। इससे दूध फट जायगा। बाद फटे हुए दूधको छानकर कपड़ेमें बांधकर लटका दो जब सब पानी टपक जाय तब उसको गोलियाकर चाकूसे काट-काटकर, धीमी आंचसे घीमें तलो। फिर घीमे हल्दी, मिर्च, मसासा भूनकर इन तले हुए टुकडोंको भी उसमे भूनो और थोडेमे मेथीके पत्ते डाल दो। ऊपरसे नमक और पानी छोडकर पकाओ, जब कुछ पानी जल जाय (सब पानी नहीं) तब उतार लो।

नमकका साग—साम्हर नमककी बडी-बड़ी डली लेकर थूहर (सेहुँड) के दूधमे भिगो दो। जब खूब भीग जाय तब दूधको पोंछकर घीमे बघार देकर उसमें सागकी भांति इन्हें मसाला डालकर छौंक दो। ऊपरसे नमक डालकर चला दो, फिर उतारकर रख दो। इसमे यदि ऊपरसे नमक न डालो तो और चीजोंकी भांति अलोना ही रह जायगा।

रायता—एक रायता मीठा बनता है और दूसरा नमकीन। मीठे रायतेमें बतासेका रायता भी बनता है। उसकी विधि यह

है कि बतासेको गरम घीमें डाल दो। किन्तु घी अधिक गरम न रहे, नहीं तो बतासे गल जायँगे। घी बिल्कुल ठंढा भी न रहे, नहीं तो बतासेमें न घुस सकेगा। पहले ही घीको खूब खरा कर ले। बाद उतराकर नीचे रख दे। बस कुनकुने घीमें बतासे डालकर पौनेसे छानकर निकाल ले। इससे पहले ही दहीको मथकर उसमें मीठा मिलाकर तैयार करे। उसीमें इन बतासोंको डाल दे. बतासेका रायता बन गया। ये बतासे दहीमें भिगोनेपर भी नहीं गलते।

नमकीन—इसमें भुने जीरेकी तथा धोंगारकी खास जरूरत पडती है। यह बहुत-सी चीजोंका बनता है। जैसे कद्दू, ककड़ी बथुआ, आलू, मूली आदि। जीरेको नमक-मिर्चके साथ इसके लिए कभी न पीसे। अलग पीसकर रख ले। जिस बरतनमें रायता बनाना चाहो, उसे खूब साफ करके रख लो, फिर आगके अङ्गारे पर थोड़ी-सी राई या हींग रखकर ऊपरसे थोड़ा घी डाल दो और उसके ऊपर उस साफ बरतनको औंधाकरके रख दो; ताकि सब धुआँ उसी बरतनमें रह जाय, बाहर न निकल सके। जब समझो कि अब हींग राई जल गयी होगी तब बरतनको उठाओ और बड़ी शीघ्रतासे छाछ या पानीमें घुला हुआ दही उसमें डालकर ढँक दो। धुआं बाहर न निकलने पावे। बाद जिस चीजका रायता बनाना हो, उसमें उसे छोड़ दो। ऊपरसे पिसा हुआ नमक, मिर्च, भूना तथा पीसा हुआ जीरा छोड़ दो। रायता तैयार हो जायगा। ककड़ीका रायता बनाना हो तो उसे छीलकर कद्दूकसमें महीन कसकर निचोड़ डालो और कच्चा ही उसमें डाल दो और यदि कद्दूका बहुतही बढ़िया रायता बनाना हो तो कद्दूको छीलकर उसे कद्दूकसमें कस लो और उसे थोड़ा बफारा देकर निचोड़ डालो;

दूधको खूब औटाकर, उसमें दहीका जामन देकर इस कसे हुए कद्दूको उसीमे डालकर रातभर रहने दो। दहीमे कद्दू भी जम जायगा। सवेरे दहीको चलाकर उसमे नमक-मिर्च और भूना हुआ जीरा डाल दो। बथुआ, आलू, बैगन आदिको भी उबाल-कर ही रायतेमे डालना चाहिये।

अब अचार, चटनी तथा मुरब्बोंकी कुछ रीतियां बतलायी जायँगी। आमका अचार बनाना हमारी सब बहनें जानती है, इसलिये उसके लिखनेकी कोई जरूरत नहीं। नीबूका अचार डालनेमे इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि नीबू अगहन या कातिकका होना जरूरी है। क्योंकि इस समयके नीबूका अचार अधिक ठहरता है और सावन-भादोंका कम।

अदरख—इसको छीलकर पतले और लम्बे कतरे करके नमक अजवाइन और नीबूका रस मिलाकर रख दो। आठ-दस दिनमे अदरखका अचार तैयार हो जायगा।

हड़का अचार—सेरभर बड़ी-बड़ी हड़ लेकर पत्थर या काठके बरतनमे नीबूके रससे सात दिनतक भिगो रखे। हड़के ऊपर चार अंगुलतक नीबूका रस रहना चाहिये। आठवें दिन हड़को निका-लकर तेज चाकूसे उनकी गुठलियाँ निकाल डाले, किन्तु वे टूटने न पावें। बाद यह मसाला महीन कूट-पीसकर भर दे और डोरोंसे लपेट-लपेटकर चीनी मिट्टीके बर्तन या अमृतबानमे रख दे और नीबूका रस, जो भिगोनेसे बचा हो, ऊपर डाल दे। यह हड़ पाचक है। सोंठ, कालीमिर्च, धनियाँ, सुहागा फुलाकर एकएक तोला, हींग छ माशे, भुना हुआ जीरा आध पाव, काला जीरा और जवाखार छ. छ तोले, चीत आठ तोले, पाँचो नमक चौदह-

चौदह तोले, पुदिना एक छटांक, दालचीनी एक छटॉक, पत्रज तीन तोले, बड़ी इलायचीके दाने एक छटांक, जरइश्क दो तोले—इन चीजों को नीबूके रसमें सानकर हड़मे भरना चाहिए।

हरी मिर्चका अचार—बड़ी-बडी हरी मिर्च लेकर चाकूसे पेट चीर दे और खौलते हुए पानीमे डालकर थोडी देरके लिए ढॅकदे। बाद निकाल कर जरा सुखा ले और मसाला भरकर डोरेसे बाँधकर बोतलमे भर दे। ऊपरसे अर्कनाना भर दे और अन्दाज से नमक डालदे। दस-बारह दिनमे अचार पक जायगा।

आमका मुरब्बा—पॉचसेर गूदेदार आम लो। रेशा नहीं होना चाहिए। छिलका उतार डालो। कतरे काटकर गुठलियों को अलग करदो। सब कतरोंको धागोंमे पिरोकर मिश्रीके रसमे उबालो। जब पानी किरस (निकल) जाय तब साढ़े सात सेर चीनीकी चासनीमे डूबो दो। ऊपरसे कालीमिर्च तथा छोटी इलायची बुककर छोड़ दो। चासनी की पहिचान यह है कि जब तार उठने लगे तब समझ लो कि मुरब्बेके लायक चासनी हो गई।

ऑवलेका मुरब्बा—चैतमें पके हुए बड़े बड़े ऑवले लो। किन्तु चोटखाया हुआ एक भी न रहे। उन्हे चारदिन तक पानीमे तर करो। बाद एक दिन छाछमे रखो। या पहले ही पानी और छाछ मिलाकर भिगोदो फिर निकालकर धो डालो और लोहेके कॉटेसे सब ऑवलोंको अच्छी तरहसे खुरच पानीमे पकाओ। पीछे चासनी करके आमकी भाँति ऑवलोंको पानीसे निकालकर उसमें डुबा दो, मुरब्बा तैयार हो जायगा।

चटनी—नमक, मिर्च, धनियाँ, जीरा, हींग और अमचुरको पानीमें पीस देनेसे चटनी तैयारहो जाती है।

मीठी चटनी—दो तोला सूखा अमचुर, नमक, मिर्च, हरा-हरा पुदीना—इन सब चीजोंको सिरकेके रसमें पीस डालो। किन्तु नमक और मिर्चकी मात्रा कुछ अधिक रहे। बाद चारतोला किस-मिस डालकर फिर उसे पीस डालो। ऊपरसे दो माशे इलायची और एक तोला गुलावजल डालकर मिला दो।

नौरतनकी चटनी—सेरभर आम छीलकर उसका गूदा उतारलो। बाद उस गूदेको सेंधा और साम्हर नमक एक-एक छटॉक, एक तोला धनियाँ, छः माशे लौंग, जायफल, जावित्री और दालचीनी एक एक माशे, पुदीना डेढ़ तोला, अदरख आधी छटॉक बादामके बीज एक तोला, पिस्ता छः माशे, किसमिस आधपाव (घी में भूनकर), छुहाड़ा आधपाव—इन सब चीजोंको एक साथ पीस डालो। ऊपर से आधा सेर चीनीकी चासनी मिलाकर अमृतबानमें रखदो।

जिमींकन्दकी चटनी—इसे सूरन भी कहते है। कच्चा जिमींकन्द लेकर उसके छिलके उतार लो। बाद उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके खिलुबे चनेका आटा, नमक मिर्च और मसालोंके साथ पीस डालो। इस जिमींकन्दमे खुजली नही रह जायगी।

आमकी चटनी—सेरभर आमको छीलकरउसके गूदे उतार लो और इन मसालोंके साथ महीन पीस डालो—साम्हर और सेंधा नमक एक-एक छटॉक, एक छटांक अदरख, दो माशे लौंग, एक तोला लाल मिर्च, एक तोला कालो मिर्च, एक तोला धनियाँ तीन-तीन माशे जायफल, जावित्री और दालचीनी, एक तोला सूखा पुदीना, छटांकभर नीबूका रस।

तीसरा अध्याय

सीना-पिरोना

मैं पहले कह आयी हूँ कि स्त्रियोंके लिये सीने-पिरोनेका काम जानना बहुत जरूरी है। इससे एक तो सिलाईके पैसे बचते हैं, दूसरे बेकार समय कटता है। इसलिये सब स्त्रियोंको चाहिये कि वे अपनी लड़कियोंको सीने-पिरोनेकी भी शिक्षा दें। पहले कपड़ेका काटना उन्हें सिखलावें। इसका सहज तरीका यह है कि खुद कपड़ा काटकर बच्चियोंको दिखलाना चाहिये। जब दस-पाँच बार देख लेनेपर उनके ध्यानमें आ जाय तब कागज या पुराने कपड़ेको काटकर दे देना चाहिये और उसीके मुताबिक उनसे कटवाना चाहिये। धीरे-धीरे उन्हें कपड़ा ब्योंतना आ जायगा।

उसके बाद सीनेका काम सिखलाना चाहिये। पहले खुद सीकर उन्हें दिखलाना चाहिये, फिर अपनी की हुई सिलाईको उधेड़कर लड़कियोंसे सिलवाना चाहिये। ऐसा करनेसे वे डोरेके निशानोंपर सी लेंगी। जब कुछ हाथ बैठ जाय तब पुराने कपड़ोंपर सिलवाना चाहिये, किन्तु पहले सीधा-साधा काम ही उन्हें देना चाहिये; ताकि उनकी समझमें आवे। जैसे—थैली, टोपी आदि। जब सीना आ जाय तब तुर्पना बतलाना चाहिए। जब अच्छी तरह हाथ सध जाय तब नये कपड़े सीनेके लिये देना उचित है। पहले दुपट्टे, रजाई, दोहर, चादर आदि आसान काम ही देना चाहिये।

पहले सीनेका कामही सिखलाना ठीक है। जब यह आ जाय तब पिरोनेका काम बतलाना अच्छा है। सीनेका काम है—अङ्गरखा, कुर्ता, जम्पर, पाजामा, चोली, बटुआ, सुजनी आदि और पिरोनेका काम है—मोजे, दस्ताने बुनाना, फीता, बेल, कमरबन्द आदि।

सीनेके लिये इतनी चीजोंकी जरूरत पड़ती है—सूई, धागा, कैंची, अँगुलीमें पहननेके लिये अंगुश्ताना और गज। सूईको दाहिने हाथके अँगूठे और उसके बादकी दोनों अँगुलियोंसे पकड़ो। अनामिकामें अंगुस्ताना पहनो। यदि सूई कपड़ेसे बाहर निकले तो अंगुस्तानेसे सूईको आगेकी ओर ठेल दो। इसके बिना सूई हाथमें धँस जाती है। यह अंगुश्ताना लोहे, पीतल और ताँबेका होता है। इसका आकार टोपीका-सा होता है। अँगुलीके अगले भागमें पहना जाता है। इसके अलावा एक बैठकी मशीन रहे तो और भी अच्छा। इस मशीनसे बैठकर सीया जाता है। एक हाथसे घुमानेका काम लिया जाता है और दूसरेसे कपड़ा सम्भालने तथा सरकानेका। इससे सिलाई भी जल्द होती है और काम भी महीन होता है। लिखकर सीने-पिरोनेकी शिक्षा नहीं दी जा सकती, इसलिये अब इसपर अधिक न लिखूँगी। यह काम तो सामने बतलानेसे ही अच्छी तरह आ सकता है।

चर्खा

पहले हमारे देशमें घर-घर चरखा चलता था, घर-घर सूत तैयार होता था और कपड़ा खरीदनेमें एक पैसा भी खर्च नहीं होता था। यह बचत स्त्रियोंके द्वारा ही होती थी; किन्तु दुःखकी बात है कि समयके फेरसे हमलोग अपने इस गुणसे हाथ धो

बैठीं, दूसरेकी मुहताज बन गयीं। यदि विलायतवाले किसी कारणसे कपड़ा न भेजें तो हमलोग लज्जा-निवारण भी नहीं कर सकतीं। क्या यह लज्जाकी बात नहीं है ?

हर्षकी बात है कि महात्मा गांधीने उसी खोई हुई वस्तुको फिर देशके सामने रख दिया। अब हमारा धर्म है कि हम अपने हाथों अपनी लज्जाका निवारण करें, किसीके भरोसे न रहें। विलायती कपड़ा पहननेमें एक तो रुपयेकी बर्बादी होती है, दूसरे पाप भी है। हर साल साठ-सत्तर करोड़का कपड़ा हमारे देशमें आता है। यदि देशकी इतनी बड़ी रकम देशमें ही रह जाय तो कितना बड़ा उपकार हो। इसको दूरतक सोचना चाहिये। यह नहीं सोचना चाहिये कि कपड़ेमें यदि सौ-पचास रुपये खर्च हो जाते हैं तो इससे क्या हो सकता है? नौकामें यदि छोटी-सी सूराख हो और बूँद-बूँद करके पानी भीतर आता रहे तो यह सोचना भूल है कि इन बूँदोंसे क्या होगा। क्योंकि ऐसा सोचनेसे कुछही देरमें नौकाके भीतर इतना पानी जमा हो जायगा कि वह सबको लेकर अवश्य डूब जायगी। यही हाल कपड़ेके लिये बाहर जानेवाले रुपयेका है। यदि आपको सौ-पचास रुपयोंकी परवाह न हो तो आप अपने देशकी गरीब बहनोंकी सहायतामें उसे खर्च करें, दूसरे देशवालोंको क्यों देती हैं? क्यों विलायती कपड़ा पहनकर पापका टोकरा सिरपर लादती हैं? आप सोचती होंगी कि इसमें पाप क्या है? किन्तु प्यारी बहनो! यह समझना भूल है। विलायती कपड़ा पहननेमें बहुत बड़ा पाप है। सुनो, मैं बतलाती हूँ। हम लोग हिन्दू-स्त्री हैं। गो-ब्राह्मणकी सेवा करना हमारा परम धर्म है। अँगरेज लोग गऊका मांस खाते हैं। वे लोग तरह-तरहकी चीजें बनाकर

हमारे हाथ बेंचते हैं और काफी नफा उठाते है। यदि हमलोग उनके हाथकी बनी हुई चीज न खरीदें तो उन्हे नफा न हो तो वे महँगा गोमांस कैसे खरीदे और उसे कैसे खायँ? ऐसी दशामें तो उन्हे मुट्ठीभर अन्नके लाले पड़े रहेंगे, मांसके लिये पैसे कहाँ पावेंगे? क्योंकि पैसोंसे ही तो तरह-तरहके अनर्थ किये जा सकते हैं। यदि पैसा ही न रहे तो अनर्थ अपने-आपही कम हो जायँ।

इससे आप सोच सकती हैं कि हम लोगोंकी मूर्खताके कारण ही गायें काटी जा रही हैं, घी दूध मँहगा हो रहा है, शुद्ध घी दुर्लभ हो गया, हमारे बच्चे कमजोर होने लगे और तरह-तरहके रोगोंसे हमारा शरीर जकड़ गया। यदि शुद्ध चीजे खानेको मिलतीं तो आज हमारी यह दशा क्यों होती? इसलिये स्त्रियोंका धर्म है कि वे अँगरेजोंको पैसे देकर उनसे गोहत्या न करावें। और चीजोंकी बात जाने दीजिये, केवल विदेशी कपड़ेके लिये प्रतिज्ञा कर लेनेसे हमारे देशका बहुत सुधार हो सकता है। भला कभी आपके दिल-से विलायतकी मिलोंका भी चित्र खिंच आया है? वहाँ पर अँग-रेज लोग कपड़ेके कारखानोंमे काम करते जाते होंगे और उन्हीं हाथोंसे गोमांस खाते जाते होंगे। वही हाथ कपड़ेमे भी लगता होगा। वही गौओंके खूनसे सना हुआ कपड़ा हमे पहननेको मिलता है। शोक! शोक!! इसलिये प्यारी वहनो! मेरी बात मानकर आज ही प्रतिज्ञा कर लो कि विलायती वस्त्र न पहनेंगी और न घरके लोगोंको पहनने देंगी, अपने हाथसे चरखा चलाकर सूत तैयार करेंगी। ऐसी प्रतिज्ञा करके काम करनेसे सहजमे ही हमारा पापसे छुटकारा हो जायगा, गोहत्याका पाप न लगेगा। क्योंकि वह आदमी भी पापी ही है जो कसाईको पैसे देकर हत्या कराता है।

जरा सोचो तो सही। महात्मा गान्धीने हमारे-तुम्हारे उपकार के लिए अपना जीवन उत्सर्गकर दिया। ऐसे महान त्यागी पुरुषकी आज्ञा न माननेसे हमे नरकमें भी रहने की जगह न मिलेगी। लोकमान्य तिलक और महात्मा गांधीको क्या तुम मनुष्य समझ ती हो? ये लोग देवता हैं। जो आदमी देशकी रक्षाके लिये अनेक प्रकारके दुःख भोग रहा है, जिसने अपने शरीरसे उत्पन्न बाल-बच्चोंकी ओर ध्यान तक नहीं दिया, जो देशको समझानेमे दीवाना हो गया, उसकी बातको जो आदमी न मानेगा, उसपर ईश्वर का कोप होगा। हाय वे हमारे उपकार के लिए कष्ट सहें और हम उनकी बात तक न सुनें, यह कितनी लज्जा की बात है? संसार के इतिहासमे हमें कौन सा स्थान दिया जायगा, समझ में नहीं आता। प्यारी बहनों! याद रखो कि यदि हम चरखेको अपने हाथका सुदर्शन नहीं बनावेगी तो भविष्यमें इतिहास पढ़ने वाले हमारे नामपर थूकेंगे।

इसलिए चरखा चलाना हम लोगोंका धर्म है। घर-गृहस्थी के कामोंसे फुरसत मिलनेपर तो इसे चलाना ही चाहिए, साथही, अन्य कामोंकी तरह इसके लिये भी घण्टे-आध घन्टेका समय निश्चित कर लेना चाहिये। चाहे किसी कामका कितना ही हर्ज हो, उस समय सूत अवश्य ही काता जाय। इस प्रकार यदि घर-घर में प्रत्येक स्त्री चरखेसे सूत तैयार करने लग जाय तो देशका उद्धार थोडे ही दिनोंमें हो सकता है। इसके लिए यह भी समझने की जरूरत नहीं है कि हमें तो चरखा चलाना नहीं आता। क्योंकि चरखा चलाना बहुत असान काम है। दस-पन्द्रह दिनके अभ्यास मे ही आ जाता है।

महात्मा गांधी मर्दोंको समझाकर थक गये; पर उनका पत्थर का दिल न पिघल सका। अब स्त्रियोंको दिखला देना चाहिए कि स्त्रियों का दिल कितना कोमल होता है और वे किस प्रकार जल्द काम पर तैयार हो जाती हैं। एक बार महात्मा जी की बातो पर तो ध्यान दो। उन्होने पटने मे व्याख्यान देते हुए कहा था—"यदि तुम्हारी माँ मोटी रोटी पकावे और तुम्हारे एक विधर्मी पड़ोसी के घरमें बढिया और महीन रोटी पके, तो क्या तुम्हे अपने घरकी मोटी रोटीके बदले पड़ोसीके घरकी महीन रोटी स्वीकार होगी? यदि नही, तो विदेशके महीन कपडोंके फेरमे पड़ना नादानी है। यदि कपड़ा महीन है तो हमारा है और मोटा है, तब भी हमारा है—हमारे देश का बना है।" किन्तु अब तो यह बात भी नही रही। चरखेने तो बारीकीमे भी विलायतके मिलोंके कान काट लिये। क्या तुम्हे यह नहीं मालूम कि जब इन मिलोंका जन्म भी नही हुआ था तब हमारे देश मे हाथके सूतसे ही इतने महीन कपड़े तैयार होते थे, जिनकी चर्चा सुनकर आज भी संसार आश्चर्य के साथ दाँतोतले अँगुली दबाता है। आज कहीं-कही हाथके सूतसे ऐसे कपड़े तैयार होने लगगये हैं कि मिलवाले इतनी उन्नति करनेपर भी अब तक वैसा कपड़ा तैयार नही कर सके। इसलिए थोड़े दिनोंके लिए महीन कपड़े पहनने की आशा छोड़कर हमे इस पुण्य कार्य मे तैयार हो जाना चाहिये। फिर तो कुछ ही दिनोके बाद अभ्यास हो जानेपर हमारे हो हाथोंसे इतना बारीक सूत तैयार होने लगेगा कि महीन वस्त्रके लिये भी भीखना नहीं पड़ेगा।

जो बहिनें अच्छी हालत मे हों, उन्हे भी इस काम में हाथ लगा देना चाहिए। उनको चाहिये कि वे मुहल्ले या गांवकी गरीब

तथा विधवा स्त्रियों को चरखा दें और उनसे सूत तैयार करावें। ऐसा करने से गरीब घरोंको अन्न-वस्त्र मिलने लगेगा और तुम्हे भी नुकसान नहीं सहना पड़ेगा।

शिल्प-विद्या तथा कपड़ा-रँगना

आज कल शिल्प-विद्यासे संग-तराशीका मतलब निकाला जाता है पर वास्तव में यह बात नहीं है। इस देशमे चौदह विद्यायें और चौंसठ कलायें प्रसिद्ध थीं। चौदह विद्याओंमें चतुरता की बाते हैं और चौंसठ कलाओं में हाथसे सम्बन्ध रखनेवाली चीजें हैं। चौदह विद्यायें ये है—ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद ये चार वेद हैं। शिक्षा, कल्प, व्याकरण और निरुक्त—ये चार उपवेद तथा छन्द, ज्योतिष, मीमांसा, न्याय, धर्मशास्त्र और पुराण या पिछले चारके स्थानपर आयुर्वेद; धनुर्वेद, गान्धर्व और स्थापत्य (शिल्प) ये छः वेदांग। बस, यही चौदहो विद्यायें है।

रहीं चौसठ कलाये, जिन्हें क्षेमेन्द्र कविने इस प्रकार गिनाकर उन्हें स्त्रियो के लिये उपयोगी माना है। १ गाना, २ वाद्य (बाजा-बजाना), ३ नाचना, ४ नाटक, ५ चित्रकारी, ६ बेंदी आदि लगाना, ७ तंडुलकुसुमावलि-विकार, अर्थात् सुन्दर चावलोंसे घर में बेल-बूटे बनाना, ८ फूलों की सेज सजाना, ९ दशन-वसनांग-राग, यानी दांत और कपड़े रँगने की रीति जानना, १० गर्मी में ठंडकके लिये मरकत-माटी आदिमे आँगन पूरना, ११ जलतरंग आदि बजाना, १२ जलमें तैरना १३ चित्राश्वयोग; अर्थात भीतरी रुचि को बिना कहे केवल भावोंसे जाहिर करना, १४ माला और

हार बनाना, १५ बेणी तथा फूलोंका गुच्छा बनाना, केश सँवारना आदि, १६ नेपथ्ययोग (वेप-बदलना), १७ कर्ण-पत्र-भंग (कानों मे पहननेकी वस्तुये तैयार करना), अंगोंमे सुगन्धित पदार्थोंके लगाने की विधि, १९ भूषण पहनने की विधि जानना (अर्थात कौन-सी चीज कहाँ पहनी जाती है), २० इन्द्रजाल (कौतुक दिखाना),२१ अपने को सुन्दरी बनाने की रीति जानना,२२ हस्त-लाघव (फुर्ती और सफाईसे सब काम करना), २३ शाक-तर-कारी बनाना, २४ चटनी आदि बनाना, २५ मीना-पिरोना, २६ सूत्रक्रीडा; २७ प्रहेलिका (पहेली या गूढ़ अर्थ पूँछना और जानना), २८ प्रतिमाला (जल्द उत्तर देना), २९ बोलनेमे चातुरी ३० पुस्तक बाँचना, ३१ किस्से-कहानी जानना, ३२ समस्या पूर्ति (काव्य करने की रीति जानना), ३३ कुर्सी आदि बुनना, ३४ समयपर युक्ति सोचना, ३५ घर सजाना, ३६ चीजो की हिफाजत और रक्षा, ३७ चाँदी आदिकी पहिचान, ३८ सब धातुओंका गुण जानना, ३९ मणिराग-ज्ञान, ४० आकार ज्ञान; अर्थात् नगोंके रखने और पहचाननेकी जानकारी, जैसे सच्चे हीरेकी पहचान यह है कि कागजमें छेद करके चश्मेकी तरह हीरेको आँखों पर लगाकर उस छेदको देखे, यदि एकही छेद दिखाई दे तब तो हीरा असली, नहीं तो नकली। अथवा हीरेके नीचे अंगुली रख-कर देखे, यदि अंगुलीकी रेखायें ऊपरमे दिखाई पड़ें तब तो नकली, और यदि न दिखाई दें तो असली। ४१ वृक्षायुर्वेद (यानी पौधोंके बोनेका समय और उपराजनेकी रीति जानना), ४२ भेंड़ा, मुर्गा, तीतर आदिके युद्धकी बाते जानना, ४३ तोता-मैंना पालकर पढ़ाना, ४४ उत्साहन, ४५ केशमार्जन (पतिका शरीर मर्दन करना, बाल काला करना), ४६ थोड़े शब्दोंमे भाव

जाहिर करना, ४७ दूसरे देशोंकी भाषायें जानना, ४८ देशके भिन्न-भिन्न प्रान्तोंकी भाषाओंका ज्ञान, ४९ पुत्रके निमित्त पतिको अधीन करना, ५० धारणा-शक्तिको बढ़ाना, ५१ यन्त्रोंकी बातें जानना, ५२ दूसरेंके स्वरमें स्वर मिलाकर गानेकी रीति, ५३ मानस काव्य, ५४ कोष-छन्द-ज्ञान, ५५ क्रिया-विकल्प, ५६ यह जानना कि कैसे-कैसे छलोंसे लोग दूसरेको छलते हैं, ५७ वस्तु-गोपन, ५८ चौसर, जुआ आदिका दाँव-पेच जानना, ५९ दूसरेको वश करना, ६० बच्चोंको खुश करने और शिक्षा देनेकी रीति जानना, ६१ विनय करना, ६२ विनय करनेकी विधि, ६३ कसरत-व्यायाम और ६४ विद्या-ज्ञान।

इनमें अधिकांश बातोंका ज्ञान होना जरूरी है। सबका वर्णन करना कठिन है। किन्तु कुछ बातें यहाँ अवश्य बतला दी जावेंगी। सबसे पहले रँगाईका काम बतलाना उचित है, क्योंकि घरमें इसकी बड़ी जरूरत पड़ती है। मुख्य रंग चार हैं—काला, पीला, लाल और आसमानी। इन्हीं चार रंगोंसे सैकड़ों तरहके रंग बनते हैं। अब कौन-सा रंग किस तरह तैयार होता है; यह देखो :—

पीला रंग—हल्दी, हरसिंगारकी डंठी, केसर, टेसूके फूल और पीली मिट्टीके मेलसे तैयार होता है।

लाल रंग—पतंग, कसूम, आल, शिंगरफ, लाख, गेरू, मेंहदी, मँजीठ, कत्था, महावर आदिसे तैयार होता है।

काला रंग—माँजू, कसीस और लोहेसे तैयार होता है।

नीला रंग—लील, लाजवर्दकी पुड़िया आदिसे तैयार होता है।

चूना और सज्जीसे रंग उड़ानेका काम लिया जाता है।

अमचूर, खट्टा नीबू, फिटकिरी, सुहागा आदिसे रंगको गहरा किया जाता है। यदि किसी कपड़ेका रंग काटना हो तो किसी धातुके बरतनमें पानी डालकर कपड़ेको खौलावे। पानी कपड़ेके ऊपर रहे। ऊपरसे थोड़ी-सी पिसी फिटकिरी छोड़ दे। सब रंग फटकर पानीमें आ जायगा। किन्तु इस तरहसे केवल कच्चा रंगही कटता है, पक्का नहीं। कच्चे रंगके कपड़ेको हमेशा छायामें सुखाना चाहिये।

यदि कलप देना हो तो चावल पीसकर या गेहूँके मैदेको सोलहगुने पानीमें घोलकर गसदार कपड़ेसे छान लो। पीके आगपर खूब पकाओ पर बहुत गाढ़ा न होने पावे।

सब्ज—पहले कपड़ेको पक्के लीलके पानीमें डुबोदे, फिर हल्दीके गरम जलमें थोड़ी देर तक कपड़ेको पड़ा रहने दे, बादमें साफ पानीसे धो डाले और फिर फिटकिरीके पानीमें डुबोकर सुखा दे। कलप देना हो तो उसे भी इसी पानीमें डाल दे।

काही—डेढ़पाव झरबेरकी जड़को सवासेर पानीमें रातको भिगो दे, सवेरे औटाकर छान ले। इसमें थोड़ा-सा कसीस पीस-कर मिला दे। फिर कपडा रंग डाले। जितना कसीस दिया जायगा, उतना ही गहरा रंग होगा।

पीला—हल्दी पीसकर उसमें थोड़ी-सी सज्जी मिला दो। पीछे कपड़ेको रँग डालो। बाद पानी डाल-डालकर कई बार कपड़ेको मल-मलकर धो दो। जब हल्दीकी गन्ध जाती रहे, तब फिटकिरीके पानीमें डुबोकर सुखा दो।

केसरिया—अनारके छिलके और हरसिंगारके डण्ठलको औटाकर छान लो। फिर मजीठको पानीमें औटाकर रंग निकाल

लो। इसे भी छान लो। कपड़े को पहले फिटकिरी के पानी मे डुबाओ, बाद दोनों रँग के पानी को एक मे मिलाकर कपड़े को रँगो।

शर्बती—तीन हिस्सा हरसिंगारके फूलोंका रंग, एक भाग कुसुमका रग मिलाकर रँग लो।

गुलाबी—कुसुम की थोड़ी-सी गोंदके पानीमें मिलाकर रँग लो।

लाल—गुलाबीसे पँचगुनी कुसुमकी गोंद देकर रँगो, बाद खटाइके पानीमे डुबोकर सुखा डालो।

पिस्तई—कपड़ेको पक्के नीलके पानीमें बहुत हल्का रँगो। फिर हल्दीके पानीमें एक बार डुबाकर साफ पानीमें धो डालो। बाद कपड़ेको दहीके टपकाये हुए पानीमें थोड़ी देर तक तर रहने दो। जब हल्दीकी गन्ध मिट जाय तब खटाईके पानीमे धो डालो। कलप देना हो तो कलपको भी खटाईके पानीमें मिला दो।

उन्नाबी—पहले कपड़ेको हर्रेके पानीमे रँग डालो। बाद दो तोला कटके पानीमें रँगो। छटाँकभर पतङ्गके औटाये हुए पानीमें डुबाकर, दो तोला फिटकिरीके पानीमे डुबा दो और सुखा लो।

सूचना—एक सेर लोहेके चूर्णको साढ़ेसात सेर पानीमे डालकर मिट्टीके बरतनमे रख दो। पन्द्रह दिनमे पानी काला हो जायगा। बस, यही कट कहलाता है।

दुरंगा—सीह, मूँगेकी जड तथा सफेद गोंद—इनका बारीक पीसकर गुड़ और पानीके साथ खूब औटावे। बाद खूब खरल करे। मलमल लेकर उसके एक ओर इस रंगका लेप करे। जब सूख जाय तब पहले पक्के रंगमे कपड़ेको डुबा दे। फिर सुखा ले

और कच्चे रंगमें डुबावे। जैसे, लीलका रंग पक्का है, इसलिए पहले लीलमें और पीछे कसूममें, क्योंकि कसूमका कच्चा है। इससे एक ओर अबी रंग और दूसरी ओर जाफरानी रंग हो जायगा। पहले लीलमें रँगकर सुखानेके बाद हल्दीमें रँगे। इससे कपड़ेके एक ओर पीला और दूसरी ओर हरा रंग दिखायी पड़ेगा।

धब्बा छुड़ानेकी रीति

खून—नमकके पानीमे धो डालनेसे खूनका दाग छूट जाता है।

स्याही—पुराने सिरकेको पानीमे गरम करके उसी पानीसे कपड़ा धो दो तो स्याहीका धब्बा मिट जायगा।

लील—ताजी दूबको पानीमे करके धोनेसे लीलका दाग छूट जायगा।

मेंहदी या फलों का दाग—कबूतरकी बीट पानीमें औटा कर धोनेसे छूट जाता है।

ऊँटकी मैंगनको पीसर पानीमे घोलो, बाद उसीमे चौबीस घण्टे तक कपड़ेको पड़ा रहने दो। दूसरे दिन धो डालो। फिर हींग और साबुनके पानीसे साफ कर दो। इससे सब तरहका दाग मिट जाता है।

गर्भाधान

गर्भाधान ही मनुष्यके जीवनकी खास जड़ है। आज इसका ज्ञान क्या पुरुष, क्या स्त्री, किसीको नहीं रह गया है, इसीसे मनके अनुसार बच्चे पैदा नहीं हो रहे हैं। पहले यहाँके लोगोंको यह बात मालूम थी कि मैथुन केवल सन्तानोत्पत्तिके लिए है; किन्तु अब लोगोंने उसे इन्द्रिय-सुखकी वस्तु बनाडाली है। यही कारण है कि बहुतोंके तो सन्तान ही उत्पन्न नहीं होती और बहुतोंको नालायक बच्चे पैदा होते है तथा बहुतोंके रोगी एवं अल्पायु बालक उत्पन्न होते है। पुराने जमानेमे ब्रह्मचर्यका पालन करनेके बाद स्त्री-पुरुष गृहस्थाश्रममें प्रवेश करते थे, शास्त्रोंका रहस्य जानते थे एवं युवावस्थामें विवाह करते थे, सोलह वर्षकी स्त्री और पचीस वर्षके पुरुषोंका विवाह होता था। किन्तु आजकल तो जो कुछ हो रहा है, वह आँखोंके सामने है, लिखनेकी जरूरत नहीं। इसीसे तुम्हारे देशकी हीनदशा हो रही है।

इसलिए गर्भाधानके सम्बन्धमें जानने योग्य खास-खास बातोंका लिखना जरूरी है। बहुधा स्त्रियाँ अपनी मूर्खताके कारण गुप्त रोगोंको जानती ही नहीं। जब वह रोग जड़ पकड़ लेता है तब वे जान पाती हैं। कितनी ही स्त्रियाँ लज्जाके कारण अपने

गुप्त रोगोंका हाल किसीसे नहीं कहती और अपनेसे अपना जीवन चौपट कर डालती हैं। किन्तु ये दोनों ही बाते बुरी हैं। तन्दुरुस्ती ठीक रहने पर स्त्रीको एक महीने पर मासिकधर्म हुआ करता है। इसका दूसरा नाम है रजस्वला होना। किसी-किसी स्त्रीको कभी-कभी महीनेसे दो-एक दिन पहिले या पीछे भी रजोदर्शन हो जाता है; किन्तु इससे कोई हानि नहीं। यदि इससे अधिक समय टलकर रजादर्शन हो तो समझ लेना चाहिए कि तन्दुरुस्तीमें फर्क है। इसके सिवा शुद्ध रजकी पहचान यह है कि उसका दाग धोनेसे मिट जाता है और वह पतला होता है। विकारयुक्त रजका दाग नहीं मिटता। इसकी दवा करनेमे देर करनेसे बड़ी हानि होती है। रजस्वला होनेपर स्त्रियोंको बहुत शान्त और प्रसन्न रहना चाहिए। क्योंकि यह समय उनके विश्राम करनेका है और इसी समय गर्भकी तैयारी करनी पड़ती है। जो स्त्री इस समय क्रोध करती है, अच्छे व्यवहारसे नहीं रहती और अशुद्ध रहने पर गर्भ धारण कर लेती है, उसका बच्चा क्रोधी और बुरे आचरणका हो जाता है। इसलिये इस समय बड़ी सावधानी रखनी चाहिए।

गर्भ धारण करनेके लिए रजोदर्शनके दिनसे तीसरी या चौथी रात्रिके बादके दिन अच्छे हैं। क्योंकि कोई स्त्री तो तीन दिन और कोई चार दिन तक अशुद्ध रहती है। जब रक्त निकलना बन्द हो जाय तब स्नान करके प्रसन्न चित्तसे स्वामीका दर्शन कर लेना चाहिए। यदि पुत्रको कामना हो तो ४–६–८–१०–१२–१४–१६ वीं रात्रिमें गर्भ धारण करे और यदि कन्याकी लालसा हो तो ५-७-९-११-१३-१५ वीं रात्रिको गर्भ धारण करना चाहिए। तेरहवीं रातको शास्त्रोंने काट दिया है। इसलिए उस दिन किसी को भी गर्भ धारण नहीं करना चाहिए। यदि गर्भ

न रहे तो समझना चाहिये कि स्त्री या पुरुषमें कोई-न-कोई विकार है। फिर उसकी किसी अच्छे और निर्लोभी वैद्यसे चिकित्सा करानी चाहिये। गर्भाधान हो जानेके बाद स्त्रियोंको सदा प्रसन्न चित्त रहकर अच्छी-अच्छी बातें करनी चाहिये। क्योंकि माताके गर्भमें बालकपर जितना भला-बुरा असर पड़ता है, उतना और किसी समय नहीं पड़ता। इसीसे माताओंको इसकी पूरी जानकारी रखनी चाहिये और गर्भ धारण करनेकी तथा उसकी रक्षा करनेकी चेष्टा करनी चाहिये।

गर्भ-रक्षा

गर्भकी रक्षा करनेके लिये गर्भिणीको हर समय सावधान रहना चाहिये। किसी तरहका कुपथ्य करनेसे अथवा उलटा-सीधा काम करनेसे गर्भ नष्ट होनेका भय रहता है। गर्भिणीको दौड़कर नहीं चलना चाहिये। सीढ़ीपर तेजीसे चढ़ना-उतरना नहीं चाहिये। यदि कोई प्रिय प्राणी मर जाय तो शोक नहीं करना चाहिये। कोई डरावनी बात न कहे, न सुने और न सोचे। जुलाब न ले और न वमन ही करे। क्योंकि ये सारी बातें गर्भको नष्ट करनेवाली हैं। गर्भिणीको चाहिये कि वह कभी क्रोध न करे, बुरी वस्तुको न देखे, ग्रहण लगनेसे दो-तीन घंटा पहले ही किसी कोठरीमें जा बैठे क्योंकि ग्रहणकी छाया पड़नेसे गर्भस्थ बालकका अंग-भंग हो जाता है, बहुत न सोवे, अधिक जागरण न करे, गरम या तीक्ष्ण वस्तु न खाय, उपवास न करे, पुरुषका समागम न करे, मल-मूत्रके वेगको कभी न रोके, जोरसे न बोले, अधिक मेहनत न करे, आदि। इनसे हानि पहुँचती है।

गर्भिणी स्त्रीको चाहिये कि वह अच्छे-अच्छे काम करे, शरीरको सदा शुद्ध रखे, हल्का भोजन करे, अपनी इच्छाको कभी न रोके; यानी जिस चीजके खानेकी इच्छा हो उसे जरूर खाय। यदि कोई हानिकारक चीज खानेकी इच्छा हो तब भी उसे खाना चाहिये; किन्तु बहुत थोड़ा, जिसमे इच्छा भी मिट जाय और किसी तरहकी हानि भी न पहुँचे। वह सदा प्रसन्न रहे, पति और परमेश्वरका ध्यान करे, भगवान श्रीरामचन्द्र, श्रीकृष्ण आदिके अवतारोंकी कथा सुने।

यदि किसी कारणवश गर्भ नष्ट होनेके लक्षण दिखलायी पड़ें तो तुरन्त उसके रोकनेका यत्न करना चाहिये। क्योंकि एक वार जिस स्त्रीका गर्भ नष्ट हो जाता है वह स्त्री शीघ्र गर्भ धारण नहीं करती है और बारम्बार गर्भ नष्ट हो जाता है। इससे स्वास्थ्य बिगड़ जाता है।

गर्भनष्टके लक्षण और यत्न

अचानक शरीर शिथिल पड़ जाय, व्याकुलता बढ़ जाय, जी डूबने लगे, खड़े होनेसे शिरमे चक्कर आने लगे, कलेजे और दोनों जाँघोमें रह-रहकर वेदना हो, पेशाबके रास्ते तरबूजका-सा पानी झरने लगे तो समझो कि गर्भनष्ट होनेवाला है। यदि कमर, जंघा या गुदामें अधिक पीड़ा हो, शूल हो, रुधिर बाहर आने लगे तो समझ लो कि गर्भाशयसे गर्भ अलग हो गया है।

यदि नष्टताके लक्षण दिखलायी पड़ें तो प्रारम्भमे ही नीचे लिखे यत्नोंसे गर्भकी रक्षा करनेमे देर नहीं करनी चाहिये।

१—पावभर पदमाखको दो सेर जलमें २४ घटे भिगोनेके बाद उसे पकावे। जब आधसेर रह जाय तब पावभर घीमे पकावे

और जब पानी जल जाय, केवल घी शेष रह जाय, तब उसे उतार ले। फिर उस एक तोला घीको बराबरकी मिश्री मिलाकर नित्य सबेरे सेवन करे।

२—मुलहठी, देवदारु और दुद्धीको दूधमें पीसकर पिये।

३—यदि रुधिर निकलने लग गया हो तो दूधमें कसेरू या कमल औटाकर ठण्ढा करके पिलावे; अथवा दो रत्ती अफीमका सत किसी सूखी चीजके साथ खिला दे।

अब प्रत्येक महीनेकी चिकित्सा अलग-अलग लिखी जाती है।

प्रथम मास—मंजीठ, लालचन्दन, कूट और तगर—इन सब चीजोंको बराबरा-बराबर लेकर दूधमें पीसकर पीनेसे गर्भकी वेदना तथा उपद्रवोंका शमन होता है।

दूसरा महीना—यदि दूसरे महीनेमें कोई उपद्रव खड़ा हो तो सिंघाडा, कसेरू, सफेद जीरा बेलपत्र और छुहाड़ा समान लेकर ठण्ढे पानीमें पीसकर और दूधमे छानकर पीना चाहिये।

तीसरा महीना—सफेद चन्दन, पद्माख, और तगर-को बराबर-बराबर लेकर ठण्ढे पानी में पीसकर बकरीके दूधमें छानकर पीना हितकर है।

चौथा महीना—खस, केलेकी जड़ और कमल-ककड़ीको ठण्ढे पानीसे पीसकर बकरीके दूधमे पीनेसे लाभ होता है।

पाचवाँ महीना—साँठीकी जड, सिरस, बेरकी गिरीको ठण्ढे पानीसे पीसकर बकरीके दूधमें पीनेसे पाँचवें महीनेका गर्भोपद्रव शान्त होता है।

छठौं महीना—गजपीपल, नागरमोथा, नारंगी, सफेदजीरा,

स्याहजीरा, पदमाख लालचन्दन और बचके समान भागको पीसकर बकरीके दूधमें पीनेसे सुख मिलता है।

सातवाँ महीना—पीपलकी जड़; बड़की जड़, जलभँगरा, सूर्यमुखीकी जड़, साँठेकी जड़ और लालचन्दनको बराबर-बराबर लेकर बकरीके दूधमें पीसकर पिये।

आठवाँ महीना—पदमाख, गजपीपल, कमलका फूल, कमलगट्टकी गिरी और धनियाँ इन सबोंको बराबर-बराबर लेकर शीतल जलसे पीसे और गायके दूधमे छानकर पीये।

नवाँ महीना—काकोली, पलासका बीज, चीतेकी जड़ और खस इनको जलमें पीसकर पिये और पुराने अन्नका भोजन करे।

दसवाँ महीना—कमलके फूल, मुलहठी, मूँग और मिश्री को पानीसे पीसकर गायके दूधमे पीना चाहिये।

ग्यारहवाँ महीना—मुलहठी, पदमाख, कमलगट्टा और कमलनाल इनको पानीमें पीसकर गोदुग्धमें पिये।

बारहवाँ महीना—कमलगट्टा, सिघाड़ा, कमलका फूल और कमलनाल इनका पानीसे पीसकर गायके दूधमे पिये।

यद्यपि बहुधा बच्चे नवें या दसवे महीनेमे ही पैदा हो जाते हैं; किन्तु आयुर्वेदके मतसे गर्भकी अवधि बारह महीने तक है और कभी-कभी ऐसा होता भी है, इसलिये बारहो महीनेका यत्न लिख दिया गया। यदि बारह महीने बीत जानेपर भी बच्चा पैदा न हो और पेट फूला रहे तब समझ लेना चाहिये कि रोग है। फिर गर्भिणी स्त्रीको सबेरे उठते ही भूख लग जाय तो मल-

मूत्र त्याग करके, हाथ-मुख धोकर थोड़ा-सा दूध पी लेना चाहिए। इससे भूख भी मिट जाती है और कोई हानि भी नहीं पहुँचती। पेटको शुद्ध रखनेकी ओर अधिक ध्यान रखना चाहिये। यदि कभी पेट भारी मालूम हो और दस्त साफ न हो तो दो तोला शुद्ध अरंडी (रेंडी) का तेल, चीनी और गऊका शुद्ध दूध मिलाकर पी लेना चाहिये। इससे कोठा भी साफ हो जाता है और गर्भके लिये कोई हानि भी नहीं पहुँचती। इसी प्रकार छातीमें दर्द वा जलन होनेपर चिरायतेका अर्क पीना चाहिये। गर्भिणी स्त्रीका पित्त कभी न बढ़ने पावे। पेड़ू, जाँघ य पेटमे दर्द होनेपर थोड़ा-सा नारियलका तेल गरम करके हलके हाथसे मलना चाहिये।

सूतिका-गृह

जो स्त्री नियमपूर्वक रहकर गर्भकी रक्षा करती है, उसे बालक जन्मते समय अधिक कष्ट नही होता। जब बच्चेके जन्मका समय आ जाय तब गर्भिणी को बहुत ही साफ और हवादार कमरेमे कर देना चाहिये। किन्तु अधिक हवा न लगने पाये। यदि जाड़े-का दिन हो तो सूतिका-गृहको गरम रखनेकी चेष्टा करनी चाहिये। किन्तु धुआँ बिलकुल न हो।

बच्चा पैदा करनेवाली स्त्री बहुत होशियार होनी चाहिये। वह प्रिय वचन बोलनेवाली हो। बच्चा होते समय घरके भीतर दो तीनसे अधिक स्त्रियोंको न रहने दे। बालक पैदा होनेपर पूरी सावधानी रखनी चाहिये। क्योंकि यह समय बड़ा ही नाजुक होता है। जन्म होनेके बाद कई दिनोतक बच्चे प्रायः बीस घण्टे

तक सोया करते है। यह सोना लाभ ही पहुँचाता है, इसलिये कच्ची नींद मे बच्चोंको कभी न जगाना चाहिये। बच्चेको रोज रोशनीकी ओर नहीं ताकने देना चाहिये। सौरीके घरमे तेज प्रकाशका दीपक जलना भी ठीक नहीं।

इस अवस्थामे स्त्रियोंको बहुधा रोग होने का भय रहता है। मूत्र रुक जाता है, पेट भारी पड़ जाता है। इसलिए प्रसूता स्त्रीको बहुत सावधानीसे रखना चाहिए, ताकि कोई रोग उस पर अपना अधिकार न जमाने पावे। प्रसूत-रोग इसी समय हो जाता है और जन्मभर पिण्ड नहीं छोड़ता। प्रसूत-रोगसे कितनी ही स्त्रियाँ तो शीघ्र ही इस संसारसे कूच कर जाती हैं। [इस रोग के लक्षण ये हैं:—शरीरमें मन्द पीड़ा हो, भीतर ज्वर लगा रहे, प्यास अधिक लगे हाथ-पैर या पेट सूज जाय, बारम्बार कै हो, जी मिचलाता रहे, ज्योति धुधँली हो जाय, माथेसे पसीना निकले, मूत्र अधिक या कम अथवा बिलकुल नहीं आवे तथा मर्मस्थानमे शूल हो। स्त्रीके लिये इस रोग से भयंकर दूसरा कोई रोग नहीं। इससे स्त्रीका जीवन ही चौपट हो जाता है।

इस रोग से बचनेके लिए सूतिका-गृहकी पूरी सावधानी रखनी चाहिये। चालीस दिन तक प्रसूताको पूर्ण रीतिसे नियमो का पालन करते रहना जरूरी है। नियम ये है:—

सूतिका-गृहमें ठण्डी हवा न जाने दे। अजवाइन इत्यादि गरम वस्तुओंकी धूनी दे। जाड़ेमें उस घरको गरम रखे। दशमूलका काढ़ा पहले तीन दिनों तक दे। सोठ, पीपल, गजपील, पीपलामूल इत्यादि डालकर औटाया हुआ पानी पीनेको दे। बलकारक किन्तु हलका और पाचक भोजन कराये।

यदि प्रसूतके लक्षण दिखायी पड़ें तो शीघ्र ही ढाई तोले गोखरू कुचलकर आधसेर पानीमें औटावे और छटाँकभर रह जानेपर एक छटाँक बकरीका दूध मिलाकर, साँझ-सबेरे सात दिन तक सेवन करे। ठण्डी चीजोंसे बची रहे, आराम हो जायगा। लाक्षादि तथा शतावर तैलका प्रयोग करना भी इस रोगमें हितकर है।

स्त्री-चिकित्सा

ऊपरकी दवाके अतिरिक्त प्रसूत-रोगमें विषगर्भतैल और मरीच्यादितैल भी बहुत ही गुणदायक हैं। इनके बनानेकी विधि नीचे लिखी जाती है—

विषगर्भतैल—धतूरेकी जड़, निर्गुण्डी, कड़वी तूंबीकी जड़, करंडकी जड़, असगन्ध, पमार, चित्रक, सहिजनकी जड़, कागलहरी, करियारीकी जड, नीमकी छाल, बकाइनकी छाल, दशमूल, शतावरी, चिरपोटन, गौरीसर, बिदारीकन्द, थूहरका पत्ता, आकका पत्ता, सनाय, दोनों कनेरकी छाल, अपामार्ग (चिचिड़ी) और सीप—इन सबको तीन-तीन टके भर ले और इन्हींके बराबर काले तिलका तेल ले। इतना ही अरन्डीका तेल भी ले और इनसे चौगुना पानी डाले। फिर सब दवाइयोंको कूटकर इसमें छोड़कर मधुर आँचसे पकावे। जब पकते-पकते दवाइयों सहित पानी जल जाय, केवल तेल रह जाय, तब उतारकर उसमें सोंठ, मिर्च, पीपल, असगन्ध, रासना, कूट, नागरमोथा, बच, देवदारु, इन्द्रयव, जवाखार, पाँचो नमक, नीलाथोथा, कायफल, पाढ़, नारङ्गी, नौसादर, गन्धक, पुष्करमूल, शिलाजीत और हरताल—ये सब धेले-धेलेभर और सिंगीमुहरा एक टकेभर, सबको महीन

पीसकर मिला दे। फिर इस तेलको शरीरमें मर्दन करनेसे प्रसूत के कारण होनेवाली पीडा फौरन दूर हो जाती है, इसमें सन्देह नहीं है। ऐसा प्राचीन ग्रन्थोंमे लिखा है।

मरीच्यादि तैल—काली मिर्च, निसोत, दात्यूणी, आकका दूध, गाबरका रस, देवदारु, दोनों हल्दी, छड, कूट, रक्तचन्दन, इन्द्रायनकी जड़, कलौंजी, हरताल, मैनसिल, कनेरकी जड, चित्रक, कलिहारीकी जड, नागरमोथा, बायविडङ्ग, पमार, सिरस-की जड़, कुड़ेककी छाल, नीमकी छाल, सतोपकी छाल, गिलोय, थूहरका दूध, किरमालकी गिरी, खैरसार, बावची, बच, मालका-गनी—ये दो-दो रुपये भर, सिगीमुहरा चार रुपये भर, कडुआ तेल चार सेर और गोमूत्र सोलह सेर ले। सबको एकत्र करके मधुर आँचसे पकावे। जब केवल तेल रह जाय तब उतारकर छान ले। फिर इस तेलका मर्दन करे। यह वायुके रोगोंको समूल नष्टकर देता है।

इनके अतिरिक्त प्रसूतके लिए एक माशे लोहबानका सत और दो रत्ती कस्तूरी मिलाकर सात गोली बनावे। प्रतिदिन बासी मुँह एक गोली खिलानेसे लाभ होता है। या बीरबहूटियों-को पकड़कर एक डिबियामे बन्दकर दे और उसीमें चावल भी डाल दे। महीने, दो महीनेके बाद जब बीरबहूटियाँ मर जाँय तब उन चावलोंमेसे एक चावल नित्य प्रसूत-रोगमे खानेको दे।

गर्भिणीको वायु—पाँच-सात बादामके बीज और एक माशे गेहूँकी साफ भूसी खानेसे गर्भिणी स्त्रीका वायु-विकार दूर हो जाता है। यदि गर्भिणीको मूत्र न उतरे तो दाभकी जड, दूबकी जड़ और काँसकी जड़को थोड़ा-थोड़ा लेकर दूधमे औटाकर

पिलावे। यदि भोजन न पचे, खाते ही दस्तमें निकल जाय तो चावलके सत्तको आम और जामुनके छिलकेके काढ़ेसे खावे। यदि गर्भिणीको रुधिर बहे तो फिटकिरीके पानीमें कपड़ा भिगोकर गुप्तस्थानमें रख ले और फलोंका सेवन करे।

प्रसव-वेदना—यदि बालक जन्मते समय अधिक पीड़ा हो तो सवा तोले अमलतासके छिलकेको पानीमें औटाकर शक्कर मिलाकर पी जाय। या चुम्बक पत्थरको प्रसूता अपने हाथमें लिये रहे। अथवा मनुष्यके बाल जलाकर गुलाबजल मिलाकर स्त्रीके तलवेमें मले या स्त्रीकी लट उसके मुखमें दे दे। अथवा चक्रव्यूह बनाकर गर्भिणीको दिखला दे। यह व्यूह बहुतसे लोग जानते हैं, इसलिए व्यूह-चित्र देनेकी आवश्यकता नहीं है।

थनैला—दूध पिलाने वाली स्त्रियोंके स्तनोंमें कई कारणोंसे गाँठ पड़कर, फोड़े हो जाते हैं। इससे समूचा स्तन ही पक जाता है। इसको थनैला कहते हैं। नागरमोथा और मेथीको बकरीके दूधमें पीसकर लगानेसे या अरंडके पत्तोंके रसमें कपड़ा भिगो-भिगोकर बारंबार लगानेसे यह रोग अच्छा हो जाता है। गुलाबकी पत्ती, सेवकी पत्ती, मेहदीकी पत्ती और अनारकी पत्ती को बराबर-बराबर लेकर महीन पीसकर, जरा गरम करके तीन-चार बार स्तनोंपर लगावे। फौरन आराम हो जाता है। सहिजनके पत्ते पीसकर लेप करनेसे भी फुरसत मिलती है।

प्रदर—यह रोग कमजोरीके कारण होता है। प्रदर-रोग केवल स्त्रियोंको होता है और प्रमेह पुरुषोंको। यह साधारणतः दो प्रकारका होता है—(१) श्वेतप्रदर और (२) रक्तप्रदर। इसके लक्षण ये हैं—स्त्रीकी योनिसे गाढ़ा पानी-सा बहता रहता है, जो कई प्रकारका होता है। यह चिकना, लसीर और गाढ़ा होता है।

श्वेत प्रदरमें चावलके माँड़की तरह और रक्तप्रदरमें खूनकी तरह निकलता है। कभी-कभी पीला और नीला भी निकलता है; पर बहुत कम।

श्वेतप्रदरकी औषधियाँ—कैथकी जड़ पीस-छानकर, पुराने चावलका पानी, शहद और मिश्री मिलाकर पीनेसे नया श्वेत-प्रदर दूर हो जाता है। यदि पुराना पड़ गया हो तो रतालू लाल और शकरकन्दको बराबर-बराबर लेकर सुखा ले। बाद कूटकर कपड़-छान करके, उसकी आधी मिश्री मिलाकर रख दे। छः माशे चूर्णमें चार बूँद बरगदका दूध डालकर खाय और ऊपरसे गायका दूध पिये। पन्द्रह-बीस दिनोंमें अच्छा हो जायगा। या पठानीलोध डेढ़ तोला महीन पीसकर तीन पुड़िया बनावे। सवेरे तीन दिनों तक ठण्डे पानीके साथ फाँके और ऊपर पक्का केला खाय। त्रिधारा ५ तोला, असगन्ध ५ तोला, पठानीलोध ५ तोला—इन सबका कूट-पीस-कपड़छानकर छः-छः माशे गायके दूधके साथ सात दिन तक सुबह और शाम सेवन करनेसे श्वेत प्रदर नष्ट हो जाता है।

रक्तप्रदर—आमकी गुठलीका चूर्ण करके, घी-चीनी-मैदा मिला हलुआ बनाकर खिलानेसे अच्छा हो जाता है। अथवा आमकी गुठलीको आगमें भूनकर खिलानेसे भी आराम होता है।

सब तरहके प्रदर-रोगोंकी चिकित्सा--सुपारीका फूल, पिस्ताके फूल, मजीठ, सिरपालीके बीज, ढाकका गोंद चार-चार माशे लेकर पानीके साथ फाँकनेसे रक्त, श्वेत, पीला, स्याह आदि सब तरहका प्रदर-रोग दूर हो जाता है। गूलरके सूखे फल और मिश्रीको बारीक पीसकर शहदमें तोले-तोले भरकी गोली बनाकर

सात दिन खाय और टिंक्चर-स्टील-(Tincture of Steel) की पाँच बूँदें पानी मे डालकर नित्य सवेरे पिये अथवा अडूसेका रस, गिलोयका रस और शहद एक-एक तोला मिलाकर सुबह-शाम सेवन करनेसे २१ दिनमे बहुत पुराना तथा असाध्य प्रदर दूर होता है।

केंचुआ-रोग—नागरमोथा, वायविडंग, पीपल, मूसाकानी, कबीला, अनारदाना और बेलगिरी—इन सबको बराबर-बराबर ले, कूट-पीस-कपड़छानकर बालककी अवस्थाके अनुसार २-४-६ रत्ती तककी अथवा १-२ मासा तक पुड़िया बनाकर, पानीके साथ दोनों वक्त एक-एक पुड़िया खिलानेसे बालकका कृमिरोग दूर हो, पेटसे कीड़े गिर जाते।

बदहजमीके कारण यदि बालकके पेटमे कीड़े हो जायँ तो प्याजका रस पिलानेसे लाभ होता है।

नेत्र-रोग—यदि आँखें लाल रहती हो तो छः माशे बकरीके दूधमे चार रत्ती अफीम पीसकर नेत्रके ऊपर लगाये, किन्तु भीतर जरा भी न जाने पाये नहीं तो बड़ा कष्ट होगा। या दो रत्ती फिटकिरीको एक तोले पानीमे पीसकर चार बूँद शाम-सवेरे आँखमे टपका दे तो ललाई जाती रहेगी।

रतौंधी—कमजोरी के कारण यह रोग होता है। इसके लिये मुख्य उपाय तो मस्तकको पुष्ट करना है। गौका घी, मिश्री और कालीमिर्चका सवेरे सेवन करनेसे यह रोग दूर हो जाता है। देशी स्याही दावातमेंसे निकालकर तीन-चार दिन आँखोंमे आँजनेसे भी आराम हो जाता है। या पानकेरसकी तीन-चार बूँद आँखोंमें डालकर पीछे साफ पानीसे धो डाले। दस-बारह दिनोमे रतौंधी-रोग अच्छा हो जाता है।

बवासीर—यह रोग खूनी और बादी दो तरहका होता है।

खूनीमे पाखानेके साथ खून गिरता है और बादीमें मस्से सूज आते हैं। खूनीमे छोटे-छोटे लाल रंगके मसोंसे लोहू गिरता है। मल त्यागनेमे बड़ा कष्ट होता है। कभी-कभी इनके संग भीतरकी आँत निकल आती है। खूनीमें आदमी बहुत निर्बल हो जाता है; पर पीडा कम होती है। इनकी दवा मणिकर्णिका-घाट, काशीमें एक धाटियाके पास बडी अच्छी है। सूजे हुए मस्सोंके लिये अखरोटके तेलमे रुई भिगोकर गुदामे रखनेसे मस्से जल जाते हैं। गेंदेकी पत्ती कालीमिर्चके साथ घोंटकर पीनेसे लाभ होता है। थूहर-वृक्षका दूध छ छटॉक, हल्दी तीन छटॉक, दोनोंको बारीक पीसकर मरहम बना ले। अर्शके रोगीको मगलके दिनसे शुक्रवार तक; यानी चारों दिन लेप करे तो नयी-पुरानी बवासीर नष्ट होती है।❀

फोड़ा—यदि फोडा निकलनेकी संभावना हो तो थोड़ेसे तूतमलंगको पानीमें फेंटकर बाँधे। इससे फोड़ा दब जाता है और यदि पकता भी है तो पीड़ा बिलकुल नहीं होती। दिन-रातमें तीन-चार बार इसको बॉधते रहना चाहिये। यह काले रंगके जीरेसे कुछ छोटा होता है, पंसारियोंके यहां मिलता है। एक फोड़ेके लिये एक पैसेका तूतमलंगा कई बार लगानेके लिये काफी होता है। यह इतना गुणकारी है कि कांखके फोडेको भी तुरन्त अच्छा कर देता है और जरा भी कष्ट नहीं होने देता।

फुन्सी—खून खराब होनेके कारण शरीरमे छोटी-छोटी फुन्सियाँ होने लगती है। इसके लिये क्यूटीक्यूरा या कारबोलिक सोप (साबुन) लगाना बड़ा ही फायदेमन्द है। या चैतके महीनेमे प्रतिदिन एक महीनेतक शहदका शर्बत पीना सबसे अच्छा

❀ यह नुसखा कविराज पं० शम्भुदत्त शर्माने 'थूहर-वृक्ष' शीर्षक एक लेखमे लिखा था।

है। इससे शरीरका रक्त शुद्ध हो जाता है। इसी महीनेमें नीमकी पत्ती (कोपल) खाकर ऊपरसे गायका ताजा दूध पीनेसे भी रक्त-विकार दूर हो जाता है। किन्तु इसे भी एक महीने तक अवश्य सेवन करना चाहिए।

नवजात बच्चेके प्रति कर्त्तव्य

बच्चा पैदा होते ही उसे सबसे पहले रुलानेकी चेष्टा करनी चाहिये। दो बरतनोंमें, एकमें ठण्डा और एकमें गरम जल पहलेसे ही तैयार रखना चाहिये। बच्चेको पहले कुनकुने पानीमें, फिर ठण्डे पानीसे धो देना उचित है; किन्तु उसके मुखमें जरा भी पानी न जाने पाये। ऐसा करनेसे बच्चा तुरन्त रोने लगता है। जितना रोवे, उतना ही अच्छा।

बच्चेकी आँखोंको सावधानी से पोंछ देना चाहिये। क्योंकि प्रसवके समय बालकोंकी आँखोंमें मैल लग जाता है। इस समय आँखें साफ न करनेसे, पीछे बच्चेको नेत्र-रोग होनेकी सम्भावना रहती है। यहाँ तक कि कितने ही लड़के लापरवाहीके कारण सूतिका-गृहमें ही अन्धे हो जाते हैं।

बादमें बालकके मुखमें अँगुली डालकर उसे साफ करदेना चाहिये। किंतु अँगुलीके नाखून बढ़े हुए न हों। ऐसा न करनेसे कितने ही लड़के नहीं भी रो पाते।

पहले बालकको मधु चटा देना उचित है। बाद स्तन-पान करानेकी चेष्टा करनी चाहिये। कुछ लोगोंका कहना है कि २-३

दिनोंतक बालकको माताका स्तन-पान कराना ठीक नहीं है; किन्तु यह भूल है। माताके स्तनमें बालकके लिए उपयोगी पदार्थ सदा ही सदा मौजूद रहता है। पहली धारके दूधसे बालकका पेट साफ हो जाता है। इसलिए विरेचनके तौर पर माताका दूध पिला देना बहुत जरूरी है। बालकको कब-कब दूध पिलाना चाहिए यह नीचेकी तालिका से मालूम हो जायगा। फिर भी बालकके बला-बलका विचार करके बच्चेकी खुराक घटा-बढ़ा-देनी चाहिए।

किस बालकको किस-किस वक्त दूध देना चाहिये, इसकी सूची

एक सप्ताह से	एक महीनेमें	दो महीनेसे	पाँच महीनेसे	सात महीनेसे	नौ महीनेसे	दश महीनेसे
दिनके-	दिनके-	दिनके-	दिनके-	दिनके	दिनके-	दिनके-
६ बजे	६ बजे	६॥ बजे	७ बजे	६॥बजे	७ बजे	७ बजे
८ बजे	८॥बजे	९ बजे	१० बजे	९ बजे	१०बजे	१०बजे
१० बजे	११बजे	११॥ बजे	१ बजे	१०॥बजे	१ बजे	१ बजे
१२ बजे	१॥ बजे	२ बजे	४ बजे	२बजे	४ बजे	४ बजे
२बजे	३बजे	४॥ बजे	रात के-	४॥बजे	रातके-	रातके-
४बजे	५॥बजे	रातके-	७बजे	रातके-	७ बजे	७ बजे
शामको	रातके-	७ बजे	१०बजे	७ बजे	१०बजे	
६बजे	८ बजे	१० बजे	३ बजे	१०बजे		
रातके—	१०॥बजे	३ बजे				
८बजे	२॥ बजे					
१०बजे						
२बजे						

कितनी मात्रामें बालकको दूध देना उचित है, इसकी सूची ।

व्यवस्था	कितने दफे पिलाना चाहिये	बड़े च. भर मीठा मिला गायका दूध	पानी	एक दफेमें कितना	दिनभरमें कितना
१ह०तक	१० बार	१ चम्मच	१॥ च०	२॥ च०	२५ च०
१ मास	९ ,,	१॥ ,,	२॥ ,,	४ ,,	३६ ,,
२ ,,	८ ,,	३ ,,	३ ,,	६ ,,	४८ ,,
३ ,,	८ ,,	३॥ ,,	२॥ ,,	६ ,,	४८ ,,
४ ,,	७ ,,	४ ,,	३ ,,	७ ,,	४९ ,,
५ ,,	७ ,,	५ ,,	३ ,,	८ ,,	५६ ,,
६ ,,	७ ,,	६ ,,	२ ,,	८ ,,	५६ ,,
७ ,,	७ ,,	७ ,,	२ ,,	९ ,,	६३ ,,
८ ,,	७ ,,	८ ,,	१ ,,	९ ,,	६३ ,,
९ ,,	६ ,,	१० ,,		१० ,,	६० ,,
१० ,,	५ ,,	१२-१३ ,,		१२-१३,	६०-६५,,

यद्यपि गायका दूध बड़ा ही गुणकारी है, तथापि छोटे बच्चोंको खालिस दूध कभी न देना चाहिये। ऊपर की तालिकाके अनुसार पानी और थोडी मिश्री मिलाकर देना उचित है। क्योंकि खालिस दूध बालकको नहीं पचता। गायका कच्चा दूध कभी न पिलाना चाहिये। हमेशा उबालकर पिलाना अच्छा है। बालक ज्यों-ज्यों बड़ा होता जाय, त्यों-त्यों पानी कम करते जाना चाहिये। नौ महीनेके बालक के लिये पानी मिलानेकी जरूरत नहीं रह जाती, फिर तो शुद्ध दूध पचानेकी शक्ति उसमें हो जाती है।

दाँत—सात आठ महीनेकी अवस्था होनेपर बालकोंके प्रायः दाँत निकलने लगते हैं। उस समय कुछ बच्चोंको बुखार और हरे-

पीले दस्त की बीमारी हो जाया करती है। यदि मातायें पहलेसे ही बालकोंको खिलाने-पिलानेमें सावधानी रखें तो दाँत निकलते समय उन्हें किसी प्रकारका कष्ट नहीं हो सकता। जो मातायें दिन-रात बच्चेके मुखमें दूध डालती रहती हैं, समय-असमयका कुछ भी ख्याल नहीं करतीं, अथवा दाँत निकलने के पहले ही अन्न खिलाने या चटाने लगती हैं और अपने तथा बच्चेके कोठेकी सफाईकी ओर ध्यान नहीं देतीं, उन्हींके बालक दाँत निकलनेके समय भयानक कष्ट पाते हैं। इसलिए बच्चोंको ऊपर की तालिकाओंके अनुसार दूध देना चाहिये और यदि दस्त साफ न हो तो कभी-कभी हलकी मात्रमें रेड़ीका तेल पिला कर कोठेको साफ कर देना चाहिए। अंगूर और सेवका रस भी कभी-कभी बच्चोंको पिलाना चाहिये। दाँत निकलनेपर बालकोंके दाँत भी हलके हाथसे साफ करना उचित है।

—:o:—

सन्तान-पालन

सन्तान-पालनका ज्ञान होना बहुत जरूरी है। सन्तानके प्रति माताका कर्तव्य दो भागोंमे बाँटा जा सकता है.—एक तो सतान-पालन और दूसरा सन्तान-शिक्षा तथा चरित्र-सुधार। मै पहले ही कह आयी हूँ कि गर्भधान होते ही बच्चेके स्वास्थ्यकी ओर ध्यान देना चाहिये। अब यहाँ यह बतलाया जायगा कि बच्चा पैदा होनेपर माता को क्या करना चाहिए।

सबसे पहले यह बतलाना अवश्यक है कि माताका दूध शुद्ध होना चाहिये। क्योंकि माताका दूध दूषित होनेसे बच्चे बहुत जल्द रोगी हो जाते हैं। इसलिये मातका यह कर्तव्य है कि बच्चेकी

रक्षाके साथही वह अपनी तन्दुरुस्तीपर भी पूरा ध्यान दे। शरीरको नीरोग रखनेके लिये साफ पानी से प्रतिदिन नहाना चाहिये। साथही तीन महीनेके बाद बालकको भी रोज नहलाना चाहिये। यदि बालक हृष्ट-पुष्ट हो तो ताजा पानीसे और निर्बल हो तो कुनकुने जलसे स्नान करना चाहिये। नहानेसे शरीरमें फुर्ती आती है, ताकत बढ़ती है और रोम-छिद्रोंमें मैल नहीं जमने पाता, जिससे पसीनेके साथ शरीरका विकार बाहर निकल जाता है।

बच्चोंका तथा अपना कपड़ा साफ रखना चाहिये। बालकोंका कपड़ा प्रतिदिन धोकर सुखाना चाहिये। क्योंकि पसीना लगा हुआ कपडा हानि पहुँचाता है। बालकोंका कुर्ता ढीला होना चाहिये। गर्मी-सर्दीके मुताबिक ही बालकों का कपडा भी होना चाहिये।

शरीरकी रक्षाके लिये कसरत बहुत ही जरूरी चीज है। इसलिये माताको चाहिये कि अपने बच्चे को पहलेसे ही कसरत की महिमा बतला दे और उसका अभ्यास कराये। इसका सहज उपाय यह है, (१) किसी चीजको थोडी दूर पर रख दे और बालकोंसे कहे कि उसे कौन पहले ले आता है। इससे बालकोंकी दौड़नेकी कसरत हो जायगी। (२) किसी चीजको ऊँचे स्थानपर रखकर बच्चों से कहे कि देखें इसे कौन उछलकर छूता है। इसी प्रकार बच्चोंमें स्पर्द्धा उत्पन्न करके कसरत करानी चाहिये। दौडने-धूपने तथा खेलने-कूदनेसे बच्चोंको न रोके। किन्तु इसका यह मतलब नहीं कि लड़के आवारा हो जायँ। बचपनमें बच्चोंकी कसरतके लिए विशेष चेष्टा नहीं करनी पड़ती, क्योंकि उस समय वे खुद ही हाथ-पैर उछालकर कसरत कर लिया करते हैं।

उन्हें, अधिक देरतक गोदमें लिए रहना या बारम्बार सुलानेकी कोशिश करना अच्छा नहीं। बाद जब बच्चे बड़े होकर चलने-फिरने लगते हैं, तब भी उसकी कसरतके लिए माँ को कुछ नहीं करना पड़ता। उस समय उनकी स्वाभाविक स्वाधीनतामें बाधा न देकर सतर्क भावसे इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि अपनी चचलता और अज्ञानताके कारण वे चोट न खा जायँ। जब बालक पाँच-छः वर्षका हो जाय तब उसे कसरतकी शिक्षा देनी चाहिए। चाहे लड़का हो अथवा लड़की, दोनोंको कसरतकी शिक्षा देनेकी जरूरत है बहुत-सी मातायें ऐसी होती हैं जो अधिक देरतक बच्चोंको खेलने-कूदने नहीं देती। वे समझती हैं कि कहीं ऐसा न हो कि धूप लग जानेसे बच्चे का चेहरा कुम्हिला जाय। इस ख्यालसे मातायें उन्हे दिन-रात घरमें बन्द रखती हैं। किन्तु ऐसा करनेसे बालकोंकी तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है।

गहनेकी चर्चा कर-करके बच्चोंकी रुचिको बिगाड़ना उचित नहीं, क्योंकि ऐसा करनेसे बच्चे गहनेके लिये जिद करने लगते है। गहना कितना हानिकारक है, यह कौन नहीं जानता? फिर भी बहुत-सी माताये बच्चोंके अंग-प्रत्यंगको गहनोंसे कस देती हैं। इससे एक तो बच्चोकी बाढ़ मारी जाती है, उनकी तन्दुरुस्ती बिगड़ जाती है, क्योंकि उनका शरीर बहुत ही कोमल होता है। इसलिये छटाँकभरका बोझ ही उनके शरीरको टेढ़ा या बेडौल कर देता है। दूसरे बच्चोंकी जानपर खतरा रहता है। ऐसे बच्चों-को बहुतसे नीच स्वभावके लोग बहकाकर ले जाते हैं और गहने उतार कर कुये आदिमें काटकर फेक देते हैं। इसलिए माताओंको चाहिये कि वे अपने बच्चोंको गहने पहनकर सुन्दर बनानेकी

कोशिश न करें; बल्कि अच्छे-अच्छे गुण सिखलाकर उन्हें ऐसा सुन्दर बनायें कि सब लोग उनकी चाह करे।

बालकोंके कानों तथा बालोंमे कम-से-कम चौथे दिन सरसोंका तेल डालना उचित है। इससे आँख नहीं दुखती। धूलमें खेलनेके कारण बालकोंके मस्तकमें मैल बहुत जमता है, इसलिये उसे निकालकर तेल डालना चाहिये। बच्चोकी इच्छाके विरुद्ध कोई काम न करना चाहिये, क्योंकि इससे बच्चे चिडचिडे हो जाते हैं। उनकी कब क्या इच्छा है, यह समझनेकी पूरी चेष्टा करनी चाहिये। यदि वे रोने लगें तो फौरन मुंहमे दूधका घूँट न डालकर, यह समझना चाहिये कि बच्चा क्यो रो रहा है ? सम्भव है कि अधिक दूध पी जानेके कारण उसके पेटमे पीड़ा होती हो या किसी कष्टके कारण वह रोता हो। ऐसी दशामे स्तन-पान कराने या दूध पिलानेसे वह अवश्य ही रोगी हो जायगा। यह बात नहीं है कि केवल भूख लगने पर ही बच्चे रोया करते हैं। बच्चोंमे मुखसे कहनेकी शक्ति नहीं होती, इसलिये वे अपने कष्टोंको रोकर ही प्रकट किया करते है। बुद्धिमती माताको बच्चेके रोनेसे ही उसका अभिप्राय समझना चाहिये और उसीके अनुसार काम करना चाहिये। जो माता बच्चेका अभिप्राय नहीं समझ सकती, वह मूर्खा है, माता होनेके योग्य नहीं है।

दाँत निकलते समय बच्चोंको खाँसी, अपच, उल्टी, खाज आदि रोग हो जाते हैं। ऐसी अवस्थामें माताओंको चाहिये कि वे अफीम आदि देकर खाँसी वगैरहको रोकनेकी कोशिश न करे। क्योंकि इससे बड़ी हानि होती है। हाँ, थोड़ी मात्रामे अरंडीका तेल देकर यदि दस्त करा दिया जाय तो कोई हानि नहीं सकती।

छोटे-छोटे बच्चोंको मिट्टी खानेकी आदत पड जाती है। किन्तु यह बहुत बुरा है। इससे बच्चोंको बचाना चाहिये। दूसरे-तीसरे दिन बालकोंको थोड़ा-सा गुड खिला दिया जाय तो बड़ा अच्छा है। बालकोंको कभी भयावनी बात कहकर न डरावे। क्योंकि बालकके दिलमें भय उत्पन्न करनेसे उसके स्वास्थ्यपर बुरा असर पड़ता है और वे सदाके लिये डरपोक हो जाते हैं। ऐसे बालक बडे होनेपर भी निर्बल स्वभावके बने रहते हैं। यदि बालक किसी तरहसे डर गया हो तो उसका उपाय यह है कि उस समय उससे तीखी आवाजमें न बोले, बड़े प्यारसे बोले।

यदि बालकको नीचे लिखी औषधियाँ खिलादी जायँ तो बड़ा अच्छा हो। ये औषधियाँ सुश्रुत-संहितामें लिखी हैं। जब तक बालक दूध पीता रहे तब तक इस घीको चटाना चाहिये—

सफेद सरसो, बच, दुद्धी, चिरचिडी, शतावरी, सरिवन, ब्राह्मी, पीपल, हल्दी, कूट और सेंधा नमकको घीमें पकाकर छान डाले और उसी घीको प्रतिदिन चटाया करे।

जब बालक अन्न भी खाने लगे और दूध छुड़ानेका समय हो तब मुलहटी, बच, पीपल, चीता, त्रिफला इनको घीमें पकाकर खिलावे।

जब स्तन-पान करना छूट जाय तब दशमूल, दूध, तगर, देवदारु, कालीमिर्च, शहद, बायविडंग, मुनक्का, दोनों ब्राह्मी—इनको घीमें पकाकर वही घी खिलावे। इससे बच्चे तन्दुरुस्त होते हैं और उनकी बुद्धि भी बढ़ती है।

सन्तान-शिक्षा

माताके समान गुरु संसारमें कोई नहीं है। लिखा भी है—"नास्ति विद्यासमं चक्षुर्नास्ति मातृसमो गुरुः।" भीतरी और

बाहरी उन्नति जितनी माताके द्वारा होती है, उतनी और किसीसे नहीं। इसीसे घरको सबसे बड़ा विद्यालय माना गया है। इसी विद्यालयमें अबोध और कोमल स्वभावके बालकोंको सारे गुण-दोषकी शिक्षा मिलती है। बालकको बहादुर, विद्वान्, धर्मात्मा तथा आलसी बनाना माताका ही काम है। विद्यालयके सैकड़ों शिक्षक जिस बातको नहीं सिखला सकते, उसे माता बिना मेहनतके ही सिखला देती है। क्योंकि शिक्षक तो बातें सिखलाते हैं, किन्तु माता बुद्धि और स्वभावको गढ़ती है।

बचपनमें जैसा स्वभाव बालकोंका हो जाता है, वही जन्मभर बना रहता है। इसलिये माताको पहलेसे ही बच्चेकी ऐसी आदत डालनी चाहिये, जिसे छुड़ानेकी जरूरत न पड़े। एक बार जो आदत पड़ जाती है, उसका छूटना कठिन हो जाता है। क्योंकि छोटे बालक कोरे घडे या स्वच्छ शीशेकी तरह होते हैं। जिस प्रकार घड़ेमें जो कुछ भर जाता है उसकी गन्ध उसमें भर जाती है या शीशेके सामने जो चीज पड़ती है उसका प्रतिबिम्ब उसमें दिखलायी पड़ता है, ठीक वही हाल बच्चोंका है। माता-पिताका यह समझना भूल है कि अभी तो हमारी सन्तान अबोध है, अधिक अवस्था होनेपर इसे सारी बातें अपने-आपही आ जायँगी। ऐसा सोचनेसे माँ-बापको जन्मभर पछताना पड़ता है।

कन्या-पुत्र दोनोंको शिक्षा देनी चाहिये; किन्तु कन्याकी शिक्षापर विशेष ध्यान रखना चाहिये। क्योंकि संसारकी जिम्मेदारी भविष्यमें कन्याओंपर ही विशेष आती है। और फिर पुत्रको अपने ही घरमें रहना पड़ता है; किन्तु कन्याको दूसरेके घरमें जाना पड़ता है। दुःखकी बात है कि आजकल ठीक इसका उलटा हो रहा

है। पुत्रोंकी शिक्षापर तो लोग थोड़ा-बहुत ध्यान भी देते हैं; किन्तु कन्याओंको तो अधिकांश लोग अपने रक्तसे उत्पन्न समझते ही नहीं। यह नहीं समझते कि आज जो हमारे घरमें कन्याके रूपमे है, वही कुछ दिनोंमें गृहिणी होगी और माता कहलायेगी। उसके ऊपर सन्तान-पालन और सन्तान-शिक्षाका भार पड़ेगा। लोगोंको यह समझना चाहिये कि माता बननेके लिये बड़ी योग्यता होनी चाहिये। एक विद्वान्‌ने कहा है—"संसारमें माता की भाँति दूसरा स्नेही पैदा नहीं हुआ। जिस जातिमे उचित रीतिसे मातृधर्मका पालन होता है, वह जाति धीर, वीर, ज्ञानी और चरित्रवान् मानी जाती है। माताके ही दोषसे सन्तान नष्ट होती है। जिस तरह माता-के गर्भ और दूधसे सन्तान रक्षित होती और पलती है, उसी तरह माताके चरित्रद्वारा उसका चरित्र भी गठित होता।"; ऐसी दशामे यदि कन्याओंको शिक्षा न दी जाय तो किसका दोष है? इसलिये लड़कोंकी योग्य बनानेके लिये लड़कियोंको शिक्षा देनेकी खास जरूरत है। क्योंकि लड़कियाँ एक दिन लडका पैदा करेंगी और जैसी उन्हे शिक्षा मिली रहेगी, उसीके अनुकूल अपने लड़कोंको शिक्षा देगी।

शिक्षाका उपयुक्त समय शैशवावस्था ही है। इसलिये इसी अवस्थासे शिक्षा देना माताका धर्म है। इसी समयसे बच्चेके हृदय पर अच्छे-अच्छे उपदेशोंका संस्कार डालना चाहिये। लोगोंका मत है कि पाँच वर्षतक बालकको किसी प्रकारकी शिक्षा देनेकी आवश्यकता नहीं। किन्तु यह उनकी भूल है। क्योंकि उस समय तक बालकोंके मनमे बहुत कुछ कठोरता आ जाती है। इतना तो मैं भी मानती हूँ कि पाँच वर्षतक बच्चोंको अक्षरारम्भ नहीं कराना चाहिये और न एक जगह ही कैद ही कर रखना चाहिये। क्योंकि इससे

उनकी तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है। किन्तु इससे यह थोड़े ही कहा जा सकता है कि उस अवस्थातक बालकोंको शिक्षा ही न दी जाय या केवल अक्षरारम्भ कराना ही शिक्षा देना है। यदि सच पूँछिए तो पहले-पहल अक्षरारम्भ कराना उत्तम शिक्षा-प्रणाली है ही नहीं। पहले तो बच्चोंको जबानी शिक्षा देनी चाहिये। संसारकी प्रत्येक वस्तुको समझाना चाहिये। उनमें समझनेकी शक्ति पैदा करनी चाहिय। जब उनमे समझ पैदा हो जायगी तब तो वे सालभरमे सीखनेवाली बातको दो महीनेमे ही अपने-आप सीख जायँगे। इसीसे एक बार किसी अँगरेज-महिलाके यह पूछनेपर—"मेरे लड़केकी अवस्था चार सालकी हो गयी, मैं कबसे उसकी शिक्षा आरम्भ करूँ ?" उसके पुरोहितने कहा था—"यदि अबतक आपने बच्चेकी शिक्षा आरम्भ नहीं की तो मानों उसके जीवनका बड़ा ही मूल्यवान इतना समय व्यर्थ खो दिया। इसके लिये आपको अफसोस करना चाहिए। क्योंकि जब बच्चा पलँग-पर सोया हुआ अपनी माँका मुँह निहारकर हँसने लगता है, तभी उसकी शिक्षाका समय आ जाता है। उसी समयसे शिक्षाका आरम्भ होना चाहिये।"

बच्चोंमे अनुकरण करनेकी शक्ति बहुत होती है। पैदा होनेके कुछ दिन बादसे ही वे अलक्षित भाव से शिक्षा ग्रहण करने लगते है। वे जो कुछ देखते हैं, उसे फौरन सीख लेते हैं। चाहे माता अपनी मूर्खता के कारण उनकी शिक्षापर ध्यान न दे, पर वे शिक्षा ग्रहण करते जाते है। जो कुछ सुनते है, उसे कहनेकी चेष्टा करते है। उस समय किसी प्रकारके उपदेशका असर उनपर नहीं पडता, क्योंकि समझ नहीं रहती। किन्तु कामोंको देखकर वे शिक्षा-ग्रहण करने लगते हैं। ऐसी दशामे माताओं तथा घरवालोंको

चाहिए कि वे बच्चोंके सामने बड़ी सावधानीसे रहें, समझ-बूझकर बोले, बुद्धिमानीसे काम करे, बुरी बात मुँहसे न निकाले तथा कोई अनुचित काम न करे। बहुत से लोग बच्चोंको अबोध समझकर किसी बात का विचार नहीं करते; किन्तु यह बहुत बड़ी भूल है। याद रखना चाहिए कि बच्चोंका हृदय साफ शीशेकी तरह होता है उनके सामने जो कुछ भला या बुरा काम अथवा अच्छी या बुरी बाते होती है, उन सबका असर बच्चेके हृदयपर तुरन्त ही पड जाता है। फिर किसीकी ताकत नहीं जो उस असरको मिटा सके।

यद्यपि समीपमे रहनेवाले सभी लोगोंका कुछ-न-कुछ असर बच्चेके हृदयपर पड़ता है, तथापि जितना असर माताका पड़ता है, उतना और किसीका नहीं। कारण यह कि एक तो बच्चेका अधिक समय माँ के पास बीतता है और दूसरे बच्चेका स्वाभाविक स्नेह मातापर अधिक होनेके कारण वह जितना ध्यान अपनी माताके कामोंपर रखता है, उतना दूसरेके कामोंपर नहीं। इसलिए माता-का कर्त्तव्य है कि वह बच्चेके सामने ऐसा आचरण करे, जिससे उसमे सुन्दर गुण सचित हों। यदि माताकी यह इच्छा हो कि बच्चा माता-पिता पर भक्ति रखनेवाला और धर्मात्मा हो तो उसे चाहिए कि वह बच्चेके सामने ऐसा हीआचरण करे।

माता-पिताको पुत्र-पुत्रीमे भेद नहीं रखना चाहिए। दोनोंको समान दृष्टिसे देखना चाहिए। पुत्र-पुत्रीके पालनमे भेद रखनेका फल अच्छा नहीं होता। यदि बालक पढ़ने-लिखनेकी ओर ध्यान न दे, हठ अधिक करे, कहना न माने तो उसे मारकर या भय दिखलाकर राहपर लानेकी कोशिश करना अच्छा नहीं। उसके

सामने किसी लिखने-पढनेवाले मेहनती अथवा कहना माननेवाले लड़केको अधिक वस्तु दे, जैसे मिठाई, खिलौना आदि। फिर उस अच्छे लडकेकी प्रशसा करे और कहना न माननेवालोंकी निन्दा करे। इसपर जब वह बालक लज्जित हो तब यह कहकर शिक्षा दे कि यदि तुम भी इसी लडकेकी तरह कहना मानोगे, पढ़ोगे-लिखोगे तो तुम्हे भी इसी तरह सब चीजे अधिक मिला करेंगी। आज तो यह दे देती हूँ, मगर अब यदि कहना न मानोगे तो फिर कभी कोई चीज न दूगी। अब ऐसा न करना। बच्चोंको झूठी बातें कहकर फुसलाना भी नहीं चाहिये। क्योंकि ऐसा करने से एक तो वे झूठ बोलनेके आदी हो जाते है, दूसरे फिर किसी बातपर विश्वास नहीं करते। जो बालक कहना न माने, उसे हर समय दुत्कारना भी अच्छा नहीं। केवल कभी-कभी ऐसा करना ठीक होता है। बहुधा प्रेमसे ही समझाना चाहिये कि बेटा, ऐसा नहीं करना चाहिये। तू तो राजा है। अमुक लडका जो कहना नहीं मानता, वह लुच्चा है। तभी तो सब लोग उसे पाजी कहते है। देखना, तुम ऐसा न करना बेटा, नहीं तो तुम्हे भी सब लोग पाजी बना देंगे। इस प्रकारसे माता समझाती जाय, जिससे बच्चा निर्लज्ज न हो जाय और कभी कोई बात न टाले।

यदि बालक किसीको गाली दे तो तुरन्त ही उसे उपदेश दे कि आपसमे लड़ना या मुँहसे गाली निकालना बुरे लडकोंका काम है। तुम राजा होकर गाली निकालते हो? राम! राम! फिर ऐसी बात मुँहसे न निकालना। अपने लड़कोंको बुरे लडकोंके साथ नहीं बैठने देना चाहिये। क्योंकि इससे बच्चोंकी आदत बिगड जाती है। बालकोंको गहनेके दोष बतलाये, जिससे उनके मन

गहनेके प्रति घृणा पैदा हो जाय। बड़ोंका आदर-सत्कार करना तथा उनसे भय और लज्जा करना भी बच्चोंको समझाये। यदि बालक क्रोधमे हो तो उस समय खुद खफा होना अच्छा नहीं, वरन् उस समय कोई खेलकी चीज देकर बच्चेको शांत करना चाहिये।

हमेशा बालकका लाड़-प्यार करते रहना भी ठीक नहीं, क्योंकि इससे भी लडके बिगड़ जाते हैं। पर इसका यह अर्थ नहीं कि बात-बातपर उन्हें चपते जमाती रहो। इसके अलावा बालकोंको इस बातकी भी शिक्षा दो कि यदि से कहींसे कोई चीज लाये तो अकेले न खा जायँ, और लड़कोंको देकर हँसी-खुशीसे खायँ।

एक अँगरेज विद्वान्ने लिखा है कि क्या, क्यों, कब, कैसे, कहाँ और कौन (What, why, when, how, where and who) इन्हीं छः मित्रोंद्वारा हम संसारका ज्ञान प्राप्त करते हैं। बच्चे जब बोलने लगते हैं तब इन्हीं प्रश्नोंसे वे सब कुछ सीखना शुरू करते हैं। उस वक्त वे बड़े चावसे सीखना और जानना चाहते हैं। हर समय वे पूँछते रहते है--यह क्या है, क्यों है, कौन है, आदि। किन्तु दुःख है कि मातायें शिक्षिता न होनेके कारण उनके सारे प्रश्नोंका उत्तर नहीं दे सकती और अंट-संट उत्तर देकर बालकोंके दिमागमे कूड़ा-करकट भर देती हैं। उन्हे चाहिये कि वे सब बातोंकी जानकारी रखें और बच्चोंके पूछनेपर उन्हें ठीक-ठीक समझावे। पर यह साधारण काम नहीं है। क्योंकि बालकोंके प्रश्न साधारण नहीं हुआ करते। कभी-कभी तो वे ऐसे ऐसे प्रश्न करते है कि अच्छे-अच्छे विद्वानोंके लिये उत्तर देना कठिन हो जाता है।

एक और आवश्यक बातपर माताओंको ध्यान देना चाहिए। बहुत-सी मातायें स्नेहवश अपने बच्चोंसे उनके विवाहकी चर्चा किया करती हैं, यह बहुत ही अनुचित बात है। क्योंकि इससे उनके मनमें विवाहका अर्थ समझनेकी प्रबल इच्छा उत्पन्न हो जाती है, जिसका प्रभाव उनके हृदय पर बहुत ही बुरा पड़ता है।

रोते हुए बालकको भयदायक बातें कहकर या किसी चीजकी झूठी लालच दिलाकर चुप कराना भी बहुत अनुचित है क्योंकि यह बात पहले ही लिखी जा चुकी है कि ऐसा करनेसे लड़के डरपोक हो जाते हैं तथा जल्द किसी बातपर विश्वास नहीं करते। जो माता अपने बच्चेको मारनेके लिये हर समय धमकाया करती है; किन्तु मारती कभी नहीं, वह भी भद्दी भूल करती है। इस तरहसे बच्चे निडर हो जाते हैं और कहना नहीं मानते।

बच्चोंको हमेशा अपनी देख-रेखमें रखना चाहिए। बहुत-सी मातायें अपने बच्चोंको नौकरों और दाइयोंके पास करके निश्चिन्त हो जाती हैं। किन्तु इससे बच्चोंकी हानि होती है। क्योंकि बहुधा नौकरों और दाइयोंका आचरण अच्छा नहीं होता। इससे बच्चोंपर उनके बुरे चरित्रका प्रभाव पड़ता जाता है। बिना प्रयोजन बच्चेको दाई या नौकरके पास रहने देना अच्छा नहीं। इसलिए प्रत्येक माताका कर्त्तव्य है कि वह अपने बालकको अधिक देर तक अपने ही समीप रखे तथा अपने उत्तम आचरणोंका प्रभाव उसपर पड़ने दे। बुरे आदमीके साथ रहनेसे लड़कोंका चरित्र नष्ट हो जाता है।

इसलिए जो माता सन्तान-सुखकी अभिलाषा रखती हो, उसे चाहिये कि वह शुरूसे ही बच्चेकी तन्दुरुस्ती, शिक्षा तथा चरित्र-

गठनपर ध्यान दे। क्योंकि वृक्ष बड़ा हो जानेपर लाखों प्रयत्नों द्वारा भी किसी ओर नहीं झुकाया जा सकता और छोटा रहनेपर उसे मनुष्य अपनी इच्छाके अनुसार आसानीसे झुका सकता है। ठीक यही हाल बालकोंका है। जो माता यह चाहे कि मेरी सन्तान तन्दुरुस्त रहे, जीवित रहे तथा नामधारी हो, उसे पहलेसे ही सावधानी रखनी चाहिये। याद रहे कि अपनी लापरवाहीके कारण माताओंको पुत्र-शोक सहना पड़ता है। यह कहना ईश्वरीय नियमके विरुद्ध है कि ऐसा ही प्रारब्ध था। क्योंकि प्रारब्धके भरोसे रहकर उद्योग न करना मूर्खता और अकर्मण्यता है। यदि मनुष्य संयमसे रहकर उपयुक्त अवस्था होनेपर गार्हस्थ्य-जीवनमें प्रवेश करे, शास्त्रमें बतलाये हुए नियमोंपर चले, किसी काममें आलस्य न करे, विद्या-व्यसनी बना रहे तो उसे संसारमें कोई दुःख नहीं हो सकता। जो बहनें इन बातोंका उल्लंघन करती हैं, शास्त्रकी आज्ञाओंपर नहीं चलतीं, वे ही नाना प्रकारकी यंत्रणाएँ भोगती हैं।

बाल-रोग-चिकित्सा

आजकल हमारे देशमें अशिक्षाके कारण बच्चोंके बीमार होते ही औरतें झाड़-फूँक कराने लगती हैं। यह जाननेकी कोशिश नहीं करतीं कि क्या रोग है? आयुर्वेदके आचार्य महात्मा सुश्रुत-जीने इन सबको भ्रमजन्य ठहराया है और कारण बतलाते हुए लिखा है कि यह सब अपवित्रताके कारण होता है। उन्होंने यंत्र-मंत्र, जप-तप आदिके अतिरिक्त दवाइयाँ भी लिखी हैं। वास्तवमें बात भी यही है। कारण यह है कि बच्चोंका स्वभाव अत्यन्त

कोमल होता है। थोड़ी-सी भी अपवित्रता और दुर्गन्ध उन्हे हानि पहुँचा देती है। अतएव जहाँ तक हो सके इनसे बालकोंको बचावे। सौरमें बदबू न होने दे। हवादार घरमे रहे। बालकका नार बहुत सावधानीसे काटे। सर्दी न पहुँचने दे। बालकका शरीर मैला-कुचैला न रखे। मैली-कुचैली स्त्रियाँ सूतिका-गृहमे न जायँ। बालकके जन्म लेते ही उसे दस्त करा दे, बासी दूध कभी न पिलाये।

बालकोंको नीरोग रखनेका मुख्य उपाय यही है कि सौरसे ही उनको स्वच्छ रखे तथा इन काढ़ोंसे चौथे या आठवें दिन स्नान करा दिया करे (१) गोरखमुण्डी और खसका काढ़ा। (२) हल्दी चन्दन और कूटको पीसकर बालकको उबटन कराके, स्नान कराये। (३) राल, गूगल, खस और हल्दीका धुआँ दे दिया करे। प्रति दिन उबटन तथा तेलसे बालकके शरीरको चार-छः बार मल दिया करे।

यदि जन्मते ही दस्त न हो तो घबडानेकी जरूरत नहीं, माताके दूध पिलानेपर दस्त अवश्य हो जाता है। यदि इतनेपर भी दस्त न हो तो रेंड़ीके तेलकी दस बूँदें शहदमे मिलाकर चटा दे। इससे अवश्य ही दस्त आ जायगा। इस दस्तके न आनेसे बालक रोगग्रस्त हो जाते है। दूधकी मात्रापर हमेशा ध्यान रखना चाहिये। दूधकी मात्रा अधिक हो जानेसे बच्चे फटक (कै कर) देते है। दूधपिलाकर बच्चोंको चित सुलाना उचित है। मातायें समझती है कि अधिक दूध पिलानेसे बच्चा मोटा होगा, किन्तु ऐसी बात नहीं है। शरीरके लिये जितने दूधकी जरूरत हो उतना ही पिलाना लाभदायक है। अधिक दूधसे उपकारकी बात कौन कहे, अपच होता है। यदि बच्चा उलटी करदे तो समझना चाहिये कि उसके दूधमें दोष था। माँकी तबीयत खराब रहने तथा अधिक दूध पिलानेसे बच्चे कै करते हैं।

बच्चोंके पेटमें साधारणतः दो तरहके कीड़े पाये जाते हैं, इसे आगे चलकर बतलाया जायगा। सबसे पहले यह यहाँ बतलानेकी जरूरत है कि बच्चोंके रोगकी पहिचान किस प्रकार की जाती है। क्योंकि बड़ी उम्रवाले तो अपना दुःख-सुख बतलाते हैं; किन्तु बच्चे तो बोल ही नहीं सकते। बच्चोंके रोग पहिचाननेके उपाय ये हैं— जब बच्चे रोने लगे तब समझना चाहिये कि उन्हें कोई कष्ट है। क्योंकि वे अपने दुःखको रुदनद्वारा ही प्रगट करते हैं। यदि बालक रोता हो और मुखमें झाग आता हो तो जानना चाहिये कि कपड़ोंमें जूँ हैं और वे बच्चेको काट रहे हैं। जहाँ काटा हो, वहाँ जरा-सा घी मल देना चाहिये। यदि बालक बारम्बार पैरोंको पेटकी ओर समेटे और पेटको दबानेसे खुश न हो, बराबर रोता रहे तो समझना चाहिये कि पेटमें दर्द है। इसका उपाय यह है कि अपने हाथको आगपर सेककर उसी हाथसे बच्चेका पेट सेंके, गुलरोगनको जरा गरम करके पेटपर मल दे। या नमकको खूब बारीक पीसकर, गरम करके पेटपर मले। अथवा इलायची के दाने बीज तथा सौंफके दाने माँके दूधमें पीसकर पिला दे।

सोकर उठनेके बाद यदि बालक जीभ निकाले और इधर-उधर दूधकी खोजमें माथा हिलाये तो समझना चाहिये कि भूखा है।

कभी-कभी देर तक एक करवट सोये रहनेके कारण या चींटी, खटमल आदिके काटनेसे भी बच्चे रो पड़ते हैं। इसलिये इन बातोंपर ध्यान रखना चाहिये। यदि बालक बार-बार रोता ही रहे, चुप न हो तो समझना चाहिये कि कहीं दर्द अवश्य है। जहाँ पीड़ा रहती है, वहाँ बच्चा बार-बार हाथ ले जाता है और दूसरेके वहाँ छूटनेपर रोता है। यदि बालकके मस्तकमें पीड़ा होती है तो

वह आँख मूँदे रहता है। गुदामें गर्द होनेपर बच्चोंको प्यास अधिक लगती है और मूर्च्छा आ जाया करती है। मलके कोठेमें दर्द होनेपर मल-मूत्र रुक जाता है और मुख धुँधला पड़ जाता है, साँस अधिक चलती है, आँतों से आवाज होती है।

दूध पीने वाले बालकोंकी बीमारीमें माँकी दवा करनी चाहिये ताकि उसका दूध शुद्ध हो जाय। अन्न खानेवाले बच्चेको स्वयं दवा खिलानी चाहिये। यदि बालक दूध और अन्न दोनो खाता हो तो बालक और दूध पिलानेवाली दोनोंका इलाज करना चाहिये। बालकोंको माँके दूध अथवा शहदमें घिसकर दवा दी जाती है।

नाभि-रोग—यदि नारके खींचनेसे नाभि पक गयी हो तो मोमका मलहम कपड़ेपर लगाकर रख दे या कपड़ेको कद्दू या नारियलके तेलमें भिगोंकर रख दे। यदि सूजन हो तो पीली मिट्टीको आगमें गरम करके उसके ऊपर दूध डाले और उसका बफारा दे या सेक दे।

रोटी बनाकर उठनेपर या कोई मेहनतका काम करनेपर माताका दूध गरम हो जाता है। इसलिये ऐसी दशामें अच्छी तरहसे शरीर ठण्ढा हुए विना बच्चेको दूध नहीं पिलाना चाहिये। क्योंकि उस दूधसे बच्चेको रोग हो जाता है। यदि माताको अजीर्ण रहता हो तो उसे हल्का और थोड़ा भोजन करना चाहिये। काकड़ासिंगी, अतीस, मोथा और पीपल पीसकर या आमकी गुठलीमें धानकी खील तथा सेंधा नमक पीसकर शहदमें चाटे।

यदि बालक दूध न पिये तो उसका दुःख जानने की कोशिस करनी चाहिये। कभी कभी गर्भिणी स्त्रीका दूध पीनेसे बच्चोंको

मन्दाग्निकी बीमारी हो जाती है। इसलिए जब तक बालक दूध पीता रहे तब तक गर्भ धारण करना ठीक नहीं।

आँख दुखनेपर तीन दिन तक कोई दवा न करे। आँख दुखनेके कई कारण है। कभी गर्मीसे, कभी दाँतो के निकलनेसे, कभी दूध पिलानेवालीकी आँख दुखनेसे, आदि। छोटे बालकोंके कानमे कड़वा तेल डालकर, तलवेमें भी थोड़ा तेल मल देनेसे लाभ होता है। दूध पिलानेवालीको खट्टा-मीठा तथा नमकीन छोड़ देना चाहिए। चनेकी कोई चीज न खानी चाहिए। नीमकी कोंपलें पीसकर टिकिया बना ले और कोरे घड़ेपर चिपका दे। रातको या दोपहर के समय उसीको बांधे या गेरूको पानी मे घिसकर उसमे रुई भिगो दे और उसे बांधे। यदि दांत निकलनेके कारण आंख दुखे तो घीकुआरका रस आँखोंमे टपका देना चाहिए। अथवा अमचूरको लोहेपर पीसकर आँखोपर लेप कर दे। लालचन्दन, मुलहठी, लोध, चमेलीके फूल, गेरूको पीसकर नेत्रोंपर लेप करनेसे भी पीड़ा बन्द हो जाती है।

खाँसी—यह कई प्रकारकी होती है। खाँसी, कुकुरखाँसी जुकामकी खाँसी, सर्दीकी खाँसी आदि। अनारका छिलका और नमक पीसकर चटानेसे खाँसी मिट जाती है। सर्दीकी खाँसीमे आकके पत्तोंको तवेपर भूनते-भूनते जला डाले। बाद उसमे खरीनोन डालकर पीसे और बँगला पानमें रखकर चूसे। अथवा पानके रसमे एक या दो रत्ती जायफल घिसकर दे। सूखी खाँसीमे मुलहठीका सत मुखमे डाल रखे। यदि ज्वर, खाँसी, अतिसार रोग हो तो काकड़ासिंगी, पीपल, अतीस, मोथा—इनको पीसकर शहदमें चटावे। बादाम (की गिरी) पानीमे घिसकर चटावे।

सरसोंको पीसकर शहदमें चटाना भी गुण करता है। इनके साथ दस्त भी होते हों काकड़ासिंगी, पीपल, अतीस और मोथा पीसकर शहदमें चटायें।

पेट चलना—इसे अतिसार भी कहते हैं। यह कई कारणोंसे होता है। अजीर्णसे, सर्दीसे तथा दाँत निकलनेके समय यह बहुधा हो जाता है। यदि दाँत निकलनेके समय यह रोग हो तो इसे कदापि नहीं रोकना चाहिये और यदि अजीर्णके कारण हो तो घूँटी दें अथवा भुना हुआ सुहागा आदि पाचक चीजें दें। साधारण दस्तोंके लिए बेलगिरी, कत्था, धायके फूल, बड़ी पीपल और लोध—इनको पीसकर शहदमें चटायें। अथवा हरड़, कुडेके बीज, काकड़ासिंगी और बड़ी हड़ पानीमें भिगोकर, वही पानी पिलायें।

यदि दस्तके साथ ज्वर भी बालकको हो नागरमोथा, पीपल, अतीस, काकड़ासिंगी—इनका चूर्ण शहदमें चटायें। इस दवासे खाँसी और दूधका गिरना भी बन्द हो जाता है। यदि प्यासा हो तो मोथा, सोंठ, अतीस, इन्द्रजौ और खसका काढ़ा दें।

दस्तके साथ आँव गिरनेपर वायविडंग, अजमोद और पीपलको बारीक पीसकर चावलके पानीमें पिला दें। यदि रक्तातिसार हो, यानी दस्तमें खून गिरता हो, तो पाषाणभेद और सोंठको पानीमें पिलाना चाहिए।

ज्वरातिसार—धायका फूल, बेल, धनियां, लोध, इन्द्रजौ और नेत्रबालाका चूर्ण शहदमें चटानेसे अच्छा हो जाता है। अथवा नागरमोथा, पीपल, मँजीठ और सोंठका चूर्ण शहदमें चटाना भी गुणकारी है। इससे खाँसी भी दूर हो जाती है।

अफरा—पेट फूल आनेको कहते हैं। यह आजीर्णसे होता

है। सेंधा नमक, सोंठ, इलायची, भुनी हींग और नारंगीको महीन पीस कर गरम पानीके साथ पिलावे। हींग भूनकर और पानीमे घिस कर नाभीके चारो ओर लेप कर देना चाहिये।

कान दुखना—बरोह और कालीमिर्च को पीसकर गरमकर ले, कुनकुना रहनेपर किसी कपड़ेपर रख के कानमे निचोड़ दे। दो-तीन बार डालनेसे कानका दुखना बन्द हो जाता है। यदि बहता हो तो नीमके पानीसे धोकर इसे टपकाना चाहिये। बरगदकी डालियोंमे जो जटाकी तरह लटका रहता है, उसका नाम बरोह है। अथवा नारियलका तेल डालनेसे भी कानकी पीडा शान्त होती है स्त्रीके दूधमे रसोत को घिसकर, फिर शहद मिलाकर कानमे डालनेसे कानके सब रोग दूर हो जाते हैं भेड़का मूत्र, सेधा नमक और नीमके पत्ते तिलके तेलमें पकावे। जब तीनों दवाइयाँ जल जायँ तब उस तेलका शीशीमें रख ले और कानमे डाल दिया करे। मेथीको पानीमे पकाकर वही पानी कानमे डालने आराम होता है। आमके पीले पत्तेका तेल चुपड़के आगपर सेके और उसका रस निचाड़नेसे भी कान अच्छा हो जाता है।

दाँत निकलना—जब रोते समय बालकके गालोंका रंग लाल हो जाया करे तब समझना चाहिये कि शीघ्र ही दाँत निकलनेवाले है। दाँत निकलनेके लिये सरल उपाय यह है कि शहदमे सुहागा, नमक अथवा सोरा पीसकर मिलाये और दिनभरमे कई बार मसूड़ों पर लगा दिया करे। यह याद रहे कि दाँत निकलनेका समय पाँचवें महीनेके बाद आता है। पहले जो दाँत निकलते है, वे दूधके दाँत कहलाते है। मुलेठीके डण्ठलको छीलकर बालकको पकड़ा दे और उसे चूसने दे। इससे भी बच्चेको आराम मिलता

है और दाँत जल्द निकल आते हैं। दूधका दाँत ५-७ महीनेकी अवस्थामें निकलने लगता है और दो वर्षकी अवस्था होते-होते सब निकल आता है। फिर पक्के दाँतोंका निकलना ८ वर्षकी अवस्थाके बाद शुरू होता है और १०-१२ वर्षकी उम्र तक सब दाँत निकल आते हैं। ज्यों-ज्यों दूधके दाँत गिरते जाते हैं त्यों-त्यों ये पक्के दाँत निकलते आते हैं। दाँत निकलते समय बालकोंका आहार घटा देना चाहिये; क्योंकि उस समय उनकी जठराग्नि मन्द पड़ जाती है और नाना प्रकारके रोगोंकी सम्भावना रहती है।

अधिक प्यास—यदि बच्चोंको अधिक प्यास लगे और पानी पीनेसे उन्हें सन्तोष न हो तो कमलगट्टेके हरे बीजको नीमके साथ घोंटकर पानीमें पिलाये या मुनक्का (दाख) धोकर उसका बीज निकाल डाले। बाद नमकके साथ घोंटकर सवेरे बालकको चटा दिया करे। अथवा भूनी हींग, सेंधा नमक और पलास पापड़का चूर्ण शहदमें मिलाकर चटानेसे तृषा मिट जाती है।

हिचकी—छोटी हड़के चूर्णको शहदमें चटानेसे हिचकी बन्द हो जाती है। अथवा नारियल पीसकर शक्करके साथ चटानेसे भी मिट जाती है। या सोहागाको पीसकर शहदमें चटानेसे हिचकी बन्द हो जाती है।

संग्रहणी—अर्थात् भोजनका न पचना। पीपल, भाँग और सोंटके चूर्णको शहदके साथ चटानेसे बच्चोंकी संग्रहणी नष्ट हो जाती है। अथवा आधी छटाँक खानेका बढ़िया चूना एक परातमें रखो और ऊपरसे ढाई सेर पानी पतली धारसे उसके ऊपर छोड़ो। चूना घुल जायगा। दो घंटेके बाद उस पानीको निथारकर चूनेको फेंक दो। इस पानीको आध घंटे तक फिर स्थिर रहने दो।

चाद धीरेसे उस पानीको निथारकर किसी बोतलमें भर लो और नीचे जमे हुए चूनेको फेंक दो। पीछे इसी पानीको थोड़ेसे दूधमें मिलाकर प्रतिदिन बच्चेको पिलाया करो। इससे बालककी उल्टी और हरे दस्तोका आना भी बन्द हो जाता है।

बवासीर—अजवाइन, सोंठ, पाठा, अनारदाना और कूड़ेकी छाल—इन सबका चूर्ण, गुड़ और मट्ठे (तक्र) में मिलाकर पिलानेसे बवासीर अच्छी होती है। अथवा सफेद जीरा, पोहकर मूल, कश्मीरीरुद्रा, सोंठ, मिर्च, पीपल, चीता और हड़—इनके चूर्णमें गुड मिलाकर गोली बना ले। इसके खानेसे बवासीर नष्ट हो जाती है। नागकेसर, मक्खन और मिश्रीके साथ खानेसे बच्चों-की खूनी बवासीर अच्छी होती है। या नागरमोथा, मोचरस और कैथके पत्ते का चूर्ण, शहदके साथ चाटनेसे भी खूनी बवासीर नष्ट हो जाती है।

जलमें डूबनेपर—यदि कोई बालक जलमें डूबता हुआ निकाला जाय और पानी अधिक पी चुका हो तो फौरन् जलके बाहर करके उसकी चिकित्सा करनी चाहिये। पाँच मिनटसे अधिक जलमें डूबे रहनेसे बचना कठिन हो जाता है। किन्तु अधिक प्रयत्न करनेसे ही मृतप्राय लड़के भी अच्छे होते देखे गये हैं। सबसे पहले पेटका पानी मुख द्वारा निकालनेकी चेष्टा करनी चाहिये। थोड़ी देरके डूबे हुए बच्चेको सिरके बल खड़ा कर देना चाहिये और दोनों पैरोंको ऊपर करके पकड़े रहना चाहिये। फिर उसे सुला देना चाहिये और जीभको पकड़कर थोड़ा खींचना चाहिये। चित्त सुलाये रहो। लड़केके दोनों हाथोंको एक बार सिरके बगलमें करो, फिर नीचे झुकाकर दबा रखो। इस

प्रकार घण्टे भर रहने दो गरम पानी बोतलमें भरकर उसके शरीरपर घुमाओ; ताकि शरीर गरम हो जाय। नीचे लिखी दवाओंको अपने पास रखनेसे मौकेपर बड़ा काम निकलता है। इनका उपयोग आगे चलकर बताया जायगा।

१—टिकचर एकोनाइट (Tincture Aconite) एक बूँद।
२—सोडाबाइकार्ब (Soda Bicarb) ४ से १० ग्रेन।
३—पोटास ब्रोमाइड (Potas Bromide) २ से ५ ग्रेन।
४—रेंडीका तेल (Caster Oil) १ से ४ ड्राम।
५—काड-लिवर आयल (Cad-liver Oil) आधासे ४ ड्राम।
६—डिल वाटर (Dill Water) १ से २ ड्राम।
७—ग्लैसरिन (Glycerfne) १ से ड्राम।
८—मैना (Manna) १ से २ ड्राम।
९—सैंटोनिन (Santon ne) आधासे १ ग्रेन।
१०—कैलोमेल (Calomel) १ से २ ड्राम।
११—ओलिव आयल (Olive Oil) १ से २ ड्राम।
१२—पिपरमेंट। १३—अर्क कपूर। १४—अर्क पुदीना।
१५—सत अजवाइन।

खुजली—चूनेके पानीमें कडुआ तेल डालकर खूब हिलावे। जब हिलाते-हिलाते गाढ़ा हो जाय तब उसमें रूईका फाहा भिगोकर खुजली के स्थानपर लगा दे।

आगसे जलना—इमलीकी छालको जलाकर गायके घीमें फेंटकर जले हुए स्थानर लगा दे। यदि घाव हो गया हो तो कडुआ तेल लगाकर ऊपरसे पत्थरका खूब बारीक कोयला बुरका दे। अथवा चूनेका पानी, जैसा कि ऊपर खुजली रोगमें कहा गया है, लगा दे।

नाकसे रुधिर जाना—यह बहुधा गर्मीके कारण होता है। शंखपुष्पी या कौड़ेनीको मिर्चके साथ पीस-छानकर पिलानेसे अच्छा हो जाता है। अथवा फिटकिरीका पानी नाकसे सूँघे। यदि नाकमे कीड़े पड़ गये हों तो पिंडोल मिट्टी कूटकर रोगीके मुख और नाकपर महीन कपड़ा ढीला करके डाल दे और फिर औंधा सुलाकर उसकी नाकके नीचे मिट्टी रख दे। आँखे बन्द कराके, उसके मस्तकको मिट्टीसे ढककर, ऊपरसे उसी मिट्टीपर पानी छिड़के। जब सब मिट्टी तर हो जाय तब पानी डालना बन्द कर दे। पर रोगीको थोड़ी देरतक उसी प्रकार औंधा पड़ा रहने दे। ज्यों-ज्यों इस मिट्टीकी सोंधी गन्ध नाककी राहसे मस्तकमे जायगी, त्यों-त्यों कीड़े बाहर निकलने लगेंगे।

हैजा—प्याजका अर्क दुअन्नी भर पिला दे और जब तक कै-दस्त बन्द न हों, बराबर २०-२० मिनटके बाद पिलाती जाओ। फौरन अच्छा हो जायगा। यदि बड़ी उम्रवालेको हैजा या विशूचिका रोग हो गया हो तो एक तोलेकी खुराक देना उचित है। यदि प्यास न बुझे तो डेढ़ फूल लौंग आधी भूनकर और एक कच्चीको पत्थरपर घिसकर चवन्नीभर पानीमे पिला दे यह अनुभूत दवा है। अथवा पिपरमेंट और अर्ककपूर मिलाकर पिला दे।

फूली—चिरचिटेकी जड़का रस शुद्ध शहदमें मिलाकर आँखोंमें अंजनकी तरह लगानेसे फूली कटकर आंखकी ज्योति ठीक हो जाती है। इस अंजनको बराबर लगाते रहना चाहिये। फूली कट जानेपर बन्द कर दे। यदि आंखमे कुछ पड़ जाय, जैसे धूल, किरकिरी आदि, तो गरम जल की धारासे साफ कर

दो। अथवा एक बूँद रेंड़ीका तेल डालकर ठण्ढे पानी की पट्टी बाँध देना चाहिये।

कब्ज—यदि बालकको खुलासा दस्त न हो तो काला नमक सुहागा और भूनी हींगको पानीमे घिसकर जरा गरम करके पिला दे। अथवा मुर्दासंखको पानीमे घिसकर शक्कर मिलाकर औटावे और थोड़ा गरम रहते ही पिलादे।

मकड़ी—मकड़ी फर जानेपर नीबूके रसमे चूना मिलाकर लगाये। अथवा हल्दी और अमचूर एकमें पीसकर लगा दे।

बच्चेको यदि बुखार हो जाय तो एकोनाइट-टिंक्चर आधी बूँद से एक बूँद हाथमे मलकर शरीरमे घिस दे। इससे बड़ा उपकार होता है। किन्तु यह एक जहरीली चीज है। एक वर्षसे कम अवस्थाके बालकों पर बिना अच्छे डाक्टर से पूँछे इसका प्रयोग नहीं करना चाहिये। दाँत निकलते समय बच्चोंको दो ग्रेन पोटाश ब्रोमाइड देना हितकर है। दो वर्षसे ऊपर के बच्चेको यदि किसी कारणवश नींद न आती हो और सुलानेकी जरूरत हो तो इसी दवाकी बूँद सोनेके समय पिला देने से खूब नींद आ जाती है। यदि बालक दुर्बल और रोगी हो तो काड-लिवर-आयल पिलाना चाहिये। तीन मासके बच्चेको अँगुलीमे लगाकर चुसावे और एक वर्ष के बच्चेको छोटे चम्मचभर पिला दे। किन्तु कुछ खिलानेके बाद इसे पिलाना चाहिये, खाली पेट नहीं। यदि बच्चेको अधिक कड़ा दस्त होता हो तो मैना (Manna) को दूधमे मिलाकर पिला देना चाहिये। बड़ा लाभ पहुंचता है।

अस्तु। बच्चोंकी चिकित्सा समाप्त की जाती है। माताओंको चाहिए कि वे कोई भी दवा करनेके पहले खूब सोच-समझ लें।

यह नहीं कि बिना समझे या जरा-सी बात पर दवा करने लग जायँ और पेट दुखता हो तो बुखारकी दवा, दाँत निकलनेके समय उल्टी आदि होती हो तो हैजेकी अथवा गर्मीको शान्त करनेकी अन्य अंट-संट दवा दे दिया करें। ऐसा करनेसे बच्चोंका स्वास्थ्य बहुत जल्द बिगड़ जाता है। अतः इसमें बड़ी सावधानी रखनेकी जरूरत है। क्योंकि बच्चोंका शरीर और स्वभाव बड़ा ही कोमल होता है।

—:०:०:—

छठाँ अध्याय

पत्र-लेखन

अब इस प्रकरणमें अपनी माँ-बहनोंको पत्र लिखनेकी रीति बतलाऊँगी। हमारे यहाँ दो तरह से पत्र लिखे जाते हैं, एक पुराने ढंगसे और दूसरा नये ढगसे पुराने ढंगकी प्रथा तो अब बहुत कम रह गयी है, फिर भी दो चार तरीके दिखला देनेमे लाभ के सिवा कोई हानि नहीं है। क्योंकि बहुत-सी बहनें पुराने तरीकेको ही अधिक पसन्द करती हैं।

❀ श्री ❀

सिद्धि श्री सर्वोत्तमोपमार्ह पूज्यपाद श्रीमन्न् पिताजी लिखा काशीसे प्रमीलाका चरण छूकर प्रणाम। यहाँ कुशल है, आपकी कुशल परमात्मासे चाहती हूँ। आगे बाबूजी, मैंने सुना था कि

आप बाहर जानेवाले हैं। किन्तु कब जायँगे और कहाँ जायँगे, यह मुझे अबतक मालूम नहीं हुआ, इससे चित्त लगा है। कृपा कर जल्द सूचित कीजिये। किमधिकम्। आज मिती आश्विन कृष्ण १२ बुधवार विक्रम संवत् १९८५।

इसी प्रकार मामा, चाचा, ताऊ, बड़े भाई आदि बड़े व्यक्तियों-को लिखा जाता है। अन्तर केवल इतना ही रहता है कि सम्बोधन में 'श्रद्धेय पिताजी' के स्थानपर 'श्रद्धेय मामाजी' या जिसको लिखना हो, उसका नाम बदल जाता है। यदि माँको पत्र लिखना हो तो सब कुछ यही रहेगा, केवल 'सर्वोत्तमोपमार्ह' के स्थानपर 'सर्वोत्तमोपमार्हा', 'पूज्यपाद' और 'श्रद्धेय' के स्थानपर केवल 'पूजनीया' या 'परम पूजनीया स्नेहमयी माताजी' लिखा जाता है। और जब अपनेसे छोटेको पत्र लिखना हो, जैसे छोटे भाई, लड़के, भतीजे आदिको तो इस तरह लिखना चाहिये :—

स्वस्ति श्रीयुक्त चि० गोपालको तुम्हारी बड़ी बहन चम्पाका आशीर्वाद पहुँचे। कुशल-क्षेम दोनों ओरका परब्रह्म परमात्मा से चाहती हूँ, जिसमें आनन्द हो। भाई गोपाल, मैंने सुना है कि आजकल तुम पढ़नेमें खूब परिश्रम कर रहे हो। यह बड़े हर्षकी बात है। मैं भी तुम्हारे लिए परमात्मासे प्रार्थना करती हूँ कि वह तुम्हारा अभीष्ट सिद्ध करे। अब तो विजयादशमीकी छुट्टी होगी न! इस छुट्टीमें मेरे यहाँ जरूर आना। ज्यादा क्या लिखूँ। मुझे भूल न जाना। शुभ मिती भादों सुदी १४ वार शनि सं० १९८४ वि०।

यह तो हुई पत्र लिखनेकी पुरानी रीति। अब नयी रीति भी आगे देखिये। क्योंकि आजकल पढ़े-लिखे लोगोंमे अधिकतर यही रीति प्रचलित है और यही अच्छी भी समझी जाती है।

नये ढंगसे पत्र लिखनेवालोंमे कुछ लोग पत्र प्रारम्भ करनेके पहले 'श्रीः' और कुछ लोग ॐ लिखते है।

पूज्यवर पिताजी, श्रीः

प्रणाम। आपका ता० ७-९-२६ का लिखा हुआ पत्र यथा-समय मिला। पढ़कर चिन्तित हृदयको शान्ति मिली। किन्तु भाभीके अस्वस्थ रहनेका हाल पढ़कर दुःख भी हुआ। उनके लिए बुखारकी दवा भेजती हूँ। प्रतिदिन सवेरे एक पुड़िया पानके रसमे खानेको दीजियेगा। इस दवासे बहुतोंको आराम हुआ है। ईश्वर की दया होगी तो इससे बहुत जल्द भाभीकी तबीयत ठीक हो जायगी। लल्लूपर बहुत चित्त लगा है। उसे एक बार अवश्य यहाँ भेजिए।

ज्ञानपुर पोस्ट, चन्दौली
ता० १०-९-२६ ई०

आपकी पुत्री—
सरला

—:o:—

यदि माताको पत्र लिखना हो तो इस प्रकार लिखना चाहिए—

श्री

प्रयाग,
ता० १५-२०-२८

माँ,

चरण छूकर प्रणाम। तुमने अपने पिछले पत्रमे ५-७ दिनके भीतर कोई आदमी भेजनेके लिए लिखा था। मैं रात-दिन तुम्हारा समाचार मिलनेकी बाट जोहा करती हूँ, पर आज १५ दिन हो गए, कोई भी नहीं आया। गोविन्दकी बीमारीका हाल सुननेसे जी नहीं लग रहा है। यही सोचती हूँ कि किस वजह से माँने अभी तक किसीको नहीं भेजा। इसलिए बहुत जल्द कुशल-समाचार भेजो। यहाँ सब लोग अच्छी तरह से हैं। सरस्वती अब

अच्छी हो गयी। दो दिन से पढ़ने भी जाने लगी है; किन्तु अभी निर्वलता बहुत है।

तुम्हारी प्यारी बेटी—
ललिता

छोटे भाई के नाम पत्र—

श्रीः

प्यारे सुशील,

तुम्हारा पत्र मिला। तुम परीक्षा मे उत्तीर्ण हो गए, यह बाँचकर विशेष खुशी हुई। अब तो मुझे मिठाई खिलाओगे न! मैं तुम्हारी चीज ८-१० दिन में अवश्य भेज दूंगी। पर मेरे यहाँ आओगे कबतक? तुम्हारा भांजा विनय तुम्हें बहुत याद करता है। माँसे यहाँ का समाचार कह देना। विशेष हाल अच्छा है।

झाँसी, ता० ५-४-२८

तुम्हारी बहन—
देवव्रता

पति के नाम पत्र—

श्री.

प्राणनाथ,

पत्रोत्तर देनेमें देर हुई। इसलिए क्षमा कीजिएगा। आप तो जानते ही हैं कि आपकी यह दासी आपके समीप सदा ही भिखारिणी बनी रहती है। इसीसे पत्रद्वारा और कुछ नहीं तो क्षमाकी याचना कर रही है। पर क्या करूँ, मुझे इसीमें आनन्द आता है

आप महीने भर में लौट आने के लिए कह गए थे; पर दो महीने हो गए। अभी तक न आनेका क्या कारण है? शरीर तो अच्छा है न! मैं यह कैसे लिखूँ कि आप जल्द आये। क्योंकि यह तो आज्ञा देना होगा। पर हाँ, इतना अवश्य है कि मेरी दशापर ध्यान देकर आप जैसा उचित समझें, वैसा करें। ज्ञानू दिन भर ऊधम मचाए रहता है, यहाँ तक कि कभी-कभी स्कूल भी नहीं जाता। इधर दो दिन से वर्षा हो रही है। और सब हाल अच्छा है। क्या मैं आशा करूँ कि पत्रोत्तर के स्थानपर आपकी पद-धूलि माथेपर चढ़ानेका शीघ्र सौभाग्य प्राप्त होगा? विशेष कृपा।

मु० व्यासपुर कलाँ,
सावन सुदी ७ सं० १९८५

आज्ञाकारिणी—
प्रभा

—::o::—

बड़ी बहिन के नाम पत्र—

श्रीः

मिर्जापुर,
कार्तिक बदी १३ सं० १९८५

बहिन,

मैंने सुना है कि बड़े भैया तुम्हे लेनेके लिए १२-१३ दिनमें जायँगे। इसलिए भैया को पत्र लिखकर तुम्हे भी लिख देती हूँ। मुझे दर्शन देकर, तब माँके घर जाना। एक पंथ दो काज होगा। तुम्हारे आनेसे मुझे सन्तोष भी हो जायगा और तुम्हें विन्ध्य-वासिनी देवीका दर्शन भी मिल जायगा। न आओगी तो मुझे बड़ा दु:ख होगा। बस, यही लिखूँगी।

तुम्हारी छोटी बहन—
राधेश्वरी

विवाहिता बेटीके नाम पत्रः—

ॐ वासलीगंज, मिर्जापुर
ता० २६-४-२८

प्यारी बेटी,

आशा है कि तू सानन्द होगी। यहांका समाचार भी साधारणतः अच्छा ही है। इधर कोई गया नहीं, इससे तू किसी प्रकारकी चिन्ता न करना। रोज-रोज जाना-आना भले आदमियोंकी रीति नहीं है। चिरं० राधेके यज्ञोपवीतमें मैं तुझे अवश्य बुलाऊँगी। बेटी, देखना अपनी तथा मेरी बदनामी न कराना। जिस प्रकार अब तक तू वहां सास, ससुर, पति तथा घरके अन्य लोगोंकी कृपापात्री बनकर रही है, उसी प्रकार जन्मभर रहनेकी चेष्टा करना। यदि कभी कोई कुछ कह दे तो उलटकर जवाब न देना। "कम खाना और गम खाना बड़े लोगोंका काम है"—इस कहावतको सदा उठते-बैठते अपने मनमें जपा करना। यदि तूँ दो बात सहकर रहेगी तो सुख पायेगी और सब लोग तुझपर स्नेह करेंगे। सहनशीलताके बराबर स्त्रीके लिये दूसरा कोई भी गुण नहीं है। इस समय मुझे एक अच्छी-सी बात याद आयी है। वह इस प्रकार है, ध्यानसे सुन।

किसी स्त्री-पुरुषमें सदा झगड़ा हुआ करता था। बाहरसे घर आते ही स्वामी बहुत तरहसे अपनी स्त्रीपर चिढ़ता और उसका अपमान किया करता था। वह स्त्री भी अपने पतिको उसकी बातोंका मुँहतोड़ जवाब दे दिया करती थी। एक भी बात सहन करना, मानों उसकी शक्तिसे बाहर था। फलतः झगड़ा कभी मिटता ही न था। दोनों ही एक दूसरेके मिलनेसे दुःखी रहने लगे। अन्तमें

पास-पड़ोसकी स्त्रियोंने उस स्त्रीसे कहा—'तुम्हारा पति मन्त्रके बलसे तुम्हारे वशमें हो सकता है।' उस स्त्रीने उस युक्तिको स्वीकार कर लिया। उसे पूर्ण विश्वास हो गया कि किसी ओझाके मंत्र-बलद्वारा यह काम किया जा सकता है। फिर क्या था। एक दिन वह एक नामी ओझाके पास गयी और साफ-साफ अपना अभिप्राय उसने कह सुनाया। ओझा बुद्धिमान् था। उसने उस स्त्रीके विश्वासको बिगाड़ना उचित नहीं समझा। उसने एक लोटा जल मँगाकर उसे मंत्रद्वारा फूँक दिया और उस रमणीको देकर कहा कि जब तेरा पति घर आये, तब तू एक घूँट जल अपने मुँहमें रख लेना और जब तक वह सो न जाय तब तक मुँहका जल मत गिराना इस प्रकार लगातार इक्कीस दिन तक करते रहनेसे तेरा पति अवश्य ही तेरे वश हो जायगा।

उस स्त्रीने ऐसा ही किया। पतिके घरमें पैर रखते ही वह मुँहमें पानी भर लिया करती थी। इससे उसे अपने पतिकी कड़ी-से-कड़ी बातें चुपचाप सहन कर लेनी पड़ती थीं। क्योंकि यदि उत्तर देती तो मुँहका पानी नीचे गिर जाता इस प्रकार जब १५-२० दिन बीत गये तब उसके पतिने सोचा कि आजकल यह कितनी शान्त हो गयी है कि मेरी एक भी बातका जला-कटा जवाब नहीं देती। मैं जो कुछ कहता हूँ, उसे चुपचाप सह लेती है। ऐसी दशामें अब इसे कड़ी बातें सुनाकर व्यर्थ कष्ट पहुँचाना उचित नहीं। फलतः ओझाके इस कौतूहलपूर्ण उपायसे पति और पत्नीके स्वभावमें विचित्र परिवर्त्तन हो गया और उनका पारस्परिक कलह अनायास मिट गया।

इसलिये बेटी! तू सदा सहकर रहा। ऐसा करनेसे कभी न किसीके

साथ तेरा झगड़ा या बिगाड़ होगा ही नहीं। मैं तुझे हर चिट्ठीमे कुछ-न-कुछ उपदेशकी बातें लिखा करती हूं। इतने पर भी यदि तू कभी मेरी शिक्षाके विरुद्ध काम करेगी तो मैं सच कहती हूँ कि यद्यपि तू मेरी एकमात्र और अत्यन्त लाड़ली लड़की है, फिर भी मै तुझे जन्म भरके लिये त्याग दूँगी, तेरा मुँह कभी न देखूँगी। क्योंकि मैं संसारमे सब कुछ सह सकती हूँ; पर बदनामी नहीं सह सकती। बस, अब इस पत्रमे और कुछ न लिखूँगी। मेरी बातोंका बुरा न मानना, बेटी! मैंने तेरे हितकी बात लिखी है।

शिवपुर (गया)
ता० ७-४-२८

शुभचिन्तिका—
तेरी माँ

—:०:—

ओ३म् कन्यागुरुकुल, जालन्धर

पूजनीय माताजी, चैत कृष्ण ५

नमस्ते। आपका कृपापत्र पढ़कर प्रसन्नता हुई। आपकी आज्ञाका पालन करनेमे मैं किसी प्रकारकी त्रुटि नहीं करती। अधिक-से-अधिक समय अध्ययनमे लगाती हूँ। यहाँ स्नातिकाओं-का बर्ताव बड़ा ही शिष्ट है। यदि आप वहाँ के खादी और चरखा-प्रचारका समाचार लिखेंगी तो मुझे बड़ा हर्ष होगा।

पुत्री—
विमला

—:०:—

जेलसे भाभीके लिये पत्र—

ओ३म्

फरीदपुर जेल,
श्रावण शु० ३ रविवार

प्यारी भाभी,

सप्रेम वन्दे। मैं अपनी सब साथियोंके सहित कुशलसे हूँ। अबकी तुम्हारा पत्र बड़ी देरमे मिला। जान पड़ता है कि जेलवालोंके कारण ही यह विलम्ब हुआ है। पत्र मिल गया, यही उनकी कृपा क्या कम है? आजकल यहाँ बड़ा आनन्द है। वर्षा होनेपर जेलकी कोठरियोंमें पानी टपकनेके कारण कहीं बैठनेकी शरण नहीं मिलती। खासकर रातमें तो बड़ा ही आनन्द आता है जब हाथ पसारे नहीं सूझता। वाहर रहकर सम्भवतः तुम इसमें दुःखका अनुभव करोगी, किन्तु सच मानो भाभी, हमलोगोंको इसमे ठीक वैसा ही आनन्द आता है, जैसा पहाड़ या जंगलमें घूमते समय अचानक वृष्टि प्रारम्भ होनेके कारण किसी टपकती हुई झोपड़ीमे शरण लेनेपर। यहाँ भी कोई सुननेवाला नहीं है। चरखेकी मधुर ध्वनिसे हम लोगोका हृदय तृप्त ही नहीं होता। आशा करती हूँ कि चरखा चलानेमें तुम अपना समय मुझसे भी अधिक लगाती होगी।

तुम्हारी बही—
विद्या

—:o:—

बडे भाईके नाम पत्र —

श्रद्धेय भैया,

आपकी आज्ञाके अनुसार मैंने कार्यारम्भ कर दिया। सफलता होना आपकेही हाथ है। क्योंकि मुझमें इतनी विद्याबुद्धि

नहीं कि ऐसे गुरुतर कामको बिना आपकी सहायताके कर सकूँ। पुस्तक समाप्त होने पर आपकी सेवामें भेजूँगी। आपके कहनेसे शुरू तो कर दिया, पर गृहस्थीकी झंझटोंसे लिखनेका अवकाश बहुत कम मिलता है। आप जल्द आनेकी कृपा कीजिएगा। नहीं तो सम्भव है, मेरा उत्साह भंग हो जाय। दया-दृष्टि बनी रहे। अपनी इस छोटी बहनको भूल न जाइएगा।

लखीमपुर, आपकी—
भाद्रपद कृष्णाष्टमी सं० १९८२ विमला

अखबारोंमें लेख आदि भेजनेके लिए इस प्रकार लिखना चाहिए:—

श्रीमान् सम्पादक "सरस्वती" की सेवामें—

महोदय,

सेवामें इस पत्रके साथ "स्त्री-समाजकी दुर्दशा" शीर्षक लेख भेज रही हूँ। कृपया अपनी प्रतिष्ठित पत्रिकामें इस लेखको प्रकाशित कर मुझे आगे फिर कुछ लिखनेके लिए प्रोत्साहन देकर अनुगृहीत करें।

कच्चीसराय, काशी निवेदिका—
ता० २६-१-२८ चन्द्रकला

—:०:—

यदि किसी बाहरी आदमीको पत्र लिखनेकी आवश्यकता आ पड़े तो आगे लिखे ढंगसे लिखना चाहिए। यद्यपि हमारी बहनोंको बाहरी लोगोंसे पत्र-व्यवहार करनेकी जरूरत नहीं है और ऐसा होना भी नहीं चाहिए, तथापि लिखनेका ढंग जान लेना आवश्यक है। सम्भव है, कभी काम आ पड़े।

महाशयजी,

कृपाकर यह सूचित कीजिए कि आपके यहाँ स्त्री-शिक्षा, संगीत, तथा पशु-चिकित्सा-सम्बन्धी कौन-कौन सी पुस्तकें हैं। उनके लेखकोंके नाम तथा मूल्य भी लिख भेजनेकी कृपा करें।

प्रार्थिनी—
बाबू विजयबहादुर सिंह की पत्नी
ता० २९-११-२८ ई० गाँव-बेदौली, पो० भेलूपुर,
जिला बनारस

इसी प्रकार यदि किसी स्त्रीको पत्र लिखना हो तो 'श्रीमतीजी' 'महोदय', 'महाशय' आदि संबोधनसे लिखना चाहिए। यदि किसी समाचारपत्र या मासिक पत्रिकाका सम्पादन किसी स्त्री द्वारा होता हो और उसे पत्र लिखना पड़े तो "श्रीमती सम्पादिका महोदय" लिखना चाहिए। अब नीचे पत्रपर पता लिखनेकी रीति बतलायी जा रही है।

सेवामें—
श्रीमान् बा० भानुप्रसादसिंहजी,
मु० देवखरी,
पो० रामपुर,
जि० गोरखपुर

पावें पं० उमाशंकरजी दीक्षित,
नं० ४१ काटनस्ट्रीट,
बड़ा बाजार,
कलकत्ता

मैनेजर,
एस० बी० सिंह,
पुस्तक विक्रेता,
चौक, बनारस

सम्पादक "विश्वमित्र",
नं० २१ टेमर लेन,
कलकत्ता
Calcutta.

श्रीमती भानुकुमारी देवी,
गाँव बेलखरी,
पो० भीखमपुर,
जि० लखनऊ

मंत्री,
अखिल भारतवर्षीय
हिन्दू-महासभा,
गिरगाँव, बम्बई

पता लिखनेमें, ऊपर थोड़ा स्थान छोड़कर, पहले पत्रके पानेवालेका नाम साफ अक्षरोंमें लिखना चाहिये। बाद नीचे बायीं ओर थोड़ा स्थान छोड़कर मुकाम, फिर मुकामके नीचे बायीं ओर थोड़ा स्थान छोड़कर पोष्ट आफिस और उसके नीचे जिला लिखना चाहिये। इस तरह पता लिखकर पोष्ट-आफिसके नीचे आड़ी लकीर खींच देनी चाहिये। जो बहनें अंग्रेजी जानती हों, वे पूरा पता हिन्दी में लिखकर, सबके नीचे यदि प्रसिद्ध पोष्ट-आफिस हो तो उसका नाम, अन्यथा जिलेका नाम अंग्रेजीमे लिखकर, उसके नीचे थोड़ी लकीर खींच दें। ऐसा करने से दूरके पत्रोंके पहुँचनेमें एक दिनकी शीघ्रता हो जाती है, क्योंकि डाकखानेवालों को पत्र पर ऊपर-की बातको अंग्रेजोमें लिखना पड़ता है। इसका क्रम इस प्रकार है:—

मैनेजर,
इण्डियन सोप-कम्पनी,
९ चटर्जी लेन, कलकत्ता
Calcutta

संगीत-विद्या

इस विषयपर पीछे बहुत कुछ लिखा जा चुका है। अब यहाँ अपनी बहनोंके लिये अच्छे-अच्छे महात्माओंके कुछ सुन्दर पद इसलिये लिखे जायँगे कि वे गन्दे गीतोंको छोड़-कर इन्हीं गानोंको गायें और घरकी लड़कियों को याद करायें।

(१)

अँखियाँ हरि-दरसन की प्यासी।
देख्यो चहति कमल-नैनन को निसदिन रहत उदासी ॥ १ ॥

आये ऊधो फिरिगे आँगन डारि गये गर फाँसी ।
केसर तिलक मोतिन की माला वृन्दावन को वासी ॥ २ ॥
काहुके मन की कोउ न जानत लोगन के मन हाँसी ।
'सूरदास' प्रभु तुम्हरे दरस बिनु लैहौं करवत कासी ॥ ३ ॥

(२)

चरन कमल बन्दौं हरिराई ।
जाकी कृपा पंगु गिरि लंघे अन्धे सब कछु दरसाई ॥ १ ॥
बहिरौ सुनै, मूक पुनि बोलै, रंक चलै सिर छत्र धराई ।
'सूरदास' स्वामी करुणामय बारबार बन्दौं तिहि पाई ॥ २ ॥

(३)

जागिये रघुनाथ कुँवर पंछी बन बोले ।
चन्द्र-किरन सीतल भई चकई पिय मिलन गई,
त्रिविध मन्द चलत पवन पल्लव-द्रुम डोले ॥ १ ॥
प्रात भानु प्रगट भयो रजनी को तिमिर गयो,
भृङ्ग करत गुञ्जगान, कमलन दल खोले ॥ २ ॥
ब्रह्मादिके धरत ध्यान, सुर-नर-मुनि करत गान,
जागनकी बेर भई नयन पलक खोले ॥ ३ ॥
'तुलसीदास' अति आनन्द निरखिकै मुखारबिन्द,
दीननको देत दान भूषन बहुमोले ॥ ४ ॥

(४)

मोरी लागी लगन प्रभु-चरननकी ॥
चरन बिना मोहि कछु नहि भावे,
झूठी माया सब सपननकी ॥ १ ॥

भवसागर सब सूख गयो है
फिकर नहीं मोहिं तरननकी ॥ २ ।
'मीरा' कहे प्रभु गिरिधर नागर
उलट गई मोरे नयननकी ॥ ३ ॥

(५)

अब हौं कासों बैर करौं ।
कहत पुकारत प्रभु निज मुखते घट-घट हौं विहरौं ॥
आपु समान सबै जग लेखौं भक्तन अधिक डरौं ॥
श्रीहरिदास कृपाते हरिकी नित निर्भय विचरौं ॥

माताओं और बहनोंका इसी प्रकारके पद याद करके गाना चाहिये । इन पदों से हृदय शुद्ध होता है और छोटे बच्चोंपर अच्छा प्रभाव पड़ता है । मगलकार्योंमें ऐसे ही पदोंका गाना उचित है ।

महात्माजी का प्यारा भजन

उठ ! जाग मुसाफिर भोर भयो, अब रैन कहाँ जो सोवत है ।
जो सोवत है, वह खोवत है, जो जागत है, वह पावत है ॥
टुक नींद से अंखिया खोल जरा ओ गाफिल रब से ध्यान लगा।
यह प्रीति करन की रीति नहीं, रब जागत है तू सोवत है ॥
अय जान भुगत करनी अपनी, ओ पापी पापमें चैन कहाँ।
जब पाप की गठरी सीस धरी, फिर सीस पकड़ क्यों रोवत है॥
जो काल करे वह आज कर ले, जो आज करे वह अब करले ।
जब चिड़ियन खेती चुँग डारी, फिर पछताये का होवत है ॥

सन् १९३२ के अपने २१ दिनके उपवासमें महात्मा गान्धी यह भजन नित्य गाया करते थे ।

उद्बोधन

उठो ! उठो !! जागो हे बहनो, भारत माँ की सुनो पुकार।
यह सोने का समय नहीं है, हो जाओ तुरन्त तैयार ॥
आओ ! आओ !! कर्मक्षेत्र में, करने जननी का उद्धार।
मातृभूमि उजड़ी जाती है, सहती नितप्रति अत्याचार ॥
कैसे चुप हो देख दुर्दशा, बैठी हो क्यों मूँदे कान।
दीन-हीन-दुखिया माता का, नहीं तनिक भी है क्या ध्यान ॥
कायर-भीरु बनी हो, क्यों तुम, होकर वीरों की सन्तान।
नाम लजाओ मत तुम अपना, दिखला दो अब अपनी शान ॥
आओ बहिनों ! मातृभूमि की, शुचि वेदी पर हों बलिदान।
आगे बढ़कर अर्पण कर दें, अपने मन-धन-जीवन-प्रान ॥
वृत्ति दासता की अब त्यागें, करें प्राप्त अपने अधिकार।
अन्यायों का मूल नशा दें, देखें फिर वैभव संसार ॥

हिसाब लिखने की रीति

घरका जमा-खर्च लिखनेसे बड़ा लाभ होता है। सबसे अधिक लाभ तो यह होता है कि कभी व्यर्थ खर्च या अधिक खर्च होनेपर पता चल जाता है इसलिये सँभलकर खर्च करनेकी आदत पड़ती है। बिना लिखे-पढ़े पता ही नहीं चलता कि किस महीनेमें क्या खर्च हुआ? परिणाम यह होता है कि धीरे-धीरे खर्च बहुत बढ़ जाता है और फिर चेष्टा करनेपर भी बढ़ा हुआ खर्च नहीं घटता, हमेशा चिन्तित रहना पड़ता है। क्योंकि खर्चका बढ़ा देना सरल है; पर बढ़े हुए खर्चका घटाना बड़ा ही कठिन काम है।

इसलिये महीने भरके लिये स्वामीसे एक साथ रुपया ले लेना चाहिये। उसे एक कापीमें जमा करके ज्यों-ज्यों खर्च होता जाय त्यों-त्यों लिखते जाना चाहिये। खर्च करते समय इस बातपर भी ध्यान रखना जरूरी है कि गृहस्थीका सब काम अच्छे ढंगसे हो और कम खर्च हो। जिस कामको घरकी दूसरी स्त्री दस रुपयेमें भी अच्छी रीतिसे न कर सके, उसको तुम आठ-नौ रुपयेमें ही स्वच्छतासे करनेकी चेष्टा करो। ऐसा करनेवाली स्त्री ही घरकी मालकिन होनेके योग्य हुआ करती है।

इसके अलावा संचयकी ओर भी ध्यान रखना जीवनके लिये अत्यन्त आवश्यक है। इसलिये हर महीनेमें जो कुछ आमदनी हो, उसमेंसे कुछ-न-कुछ पहले ही निकालकर संचित धनमें रख देना चाहिये और बाद बचे हुए रुपयोंको गृहस्थीके कामोंमें खर्च करना चाहिये। ऐसा करनेसे कुछ ही दिनोंमें खासी रकम इकट्ठी हो जाती है और अपने तथा स्वामीके संकट-कालमें काम आती है। यदि इसका भेद स्वामीको न मालूम रहे तो और भी अच्छा हो। किन्तु इसका यह मतलब नहीं है कि चोरी करे। क्योंकि यदि स्वामीके दिलमें यह भाव पैदा हो जायगा कि तुम चोरी करती हो तो उनकी नजरसे गिर जाओगी। इसलिये यह धन ऐसे ढंगसे जुटाना चाहिये कि गृहस्थीके किसी काममें त्रुटि न हो। घरके लोग यह समझें कि इतने कम खर्चमें यह कैसे इतना बढ़िया प्रबन्ध करती है और तुम्हारा संचित कोष बढ़ता जाय। जब कभी स्वामीको रुपयोंके लिये संकटका सामना करना पड़े तब अपनी बुद्धिमानीसे बचायी हुई सारी सम्पत्तिको उनके

सामने रखकर उन्हें चकित कर दो। ऐसा करनेवाली स्त्री अपने स्वामीको अधिकाधिक प्रिय हो जाती है और देशमें उसकी प्रशंसा होती है। घरके खर्चका हिसाब इस प्रकार लिखना चाहिये:—

जमा—

१५४) रोकड़
५०) ता० १ अप्रैल सन् १९२८ को जमा स्वामीद्वारा प्राप्त
१०) ता० ५ अप्रैल सन् १९२८ को जमा स्वामीद्वारा प्राप्त
३०) ता० १० अप्रैल सन् १९२८ को रामेश्वरद्वारा मिले
२४) ता० २० अप्रैल सन् १९२८ को शिवसहायसे मिला
४०) ता० ३० अप्रैल सन् १९२८ को स्वामीसे मिले

१५४) कुल जमा

खर्च—

२०॥) ता० १ अप्रैल सन् १९२८ को खर्च
आटा २० सेर, दाल १० सेर
२) २॥)
घी ५ सेर, चावल ९ सेर
१२) ३)
॥) हल्दी, मसाला, धोबीको
=) ।=) ।)

२०॥)

१) ता० २ अप्रैल सन् १९२८ का खर्च
॥) तरकारी दो दिनकी
॥) कत्था

१)

॥।=) २० अप्रैल सन् १९२८ का खर्च
॥।=) पान १ ढोली, जर्दा, सुपारी
।=) ।) ।)

४१) ता० ३० अप्रैल सन् १९२८ का खर्च

१०) मकानका भाड़ा अप्रैल महीनेका
५) मजूरिन की तनख्वाह अप्रैलकी
२६) मोदी के पुर्जेका
४१)
६३=) जोड़
९०॥=) बाकी रहा ता० ३० अप्रैल सन् १९२८ को
१५४)

एक दिन के जमा-खर्चका नमूना और देखिये:—

ता० १ मई सन् १९२८ का जमा-खर्च—

९०॥=) रोकड़ बाकी
७५) घरके खर्चके लिए प्राप्त हुए
७५) नगद रु० खुद
३।) लल्लूका जमा किया
३।) नगद लल्लूके फुटकर खर्चके लिये मिला
१६९=)

१≡) बाजार खर्च रु० कुबेर
≡) तरकारी
)॥ नीबू
–)॥ दही
।=) कालीमिर्च
।) जीरा
।) बेसन
१≡)
≡) लल्लूके नाम
–) स्कूल जाते समय
=) इक्का भाड़ा शामको

२=) घरपर खर्च हुआ
१।-) कपड़ेकी धुलाई
।।) मजूरिनको खर्च
-) नाई
।) दूध
३।।)
१६५।।=) रोकड़ बाकी

इसी प्रकार हर महीनेका हिसाब तारीखवार लिखते जाना चाहिये और महीनेके अन्तमें जोड़ देकर बाकी निकालना चाहिये। ऊपरके हिसाबमें कुल १५४) जमा हुए हैं और महीने भरमें ६३=) घरके कामोंमें खर्च हुआ है। अब १५४) में से ६३=) घटा देनेपर ९०।।।=) बचा रहता है। इससे मालूम हुआ कि खर्चा करनेपर ९०।।।=) बच गया। फिर रुपये गिनकर देखो कि ९०।।।=) तुम्हारे पास हैं या नहीं। यदि है तब तो ठीक है, यदि न्यून या अधिक हों तो समझो कि खर्चा लिखनेमें भूल हुई है।

पुत्र-वधूके साथ बर्त्ताव

जब स्त्री पहले-पहल अपने पतिके घर जाती है तब उसे लज्जाके कारण बहुतसे कामोंमे बड़ी-बड़ी असुविधाओंका सामना करना पड़ता है। यदि उसे किसी तरहका कष्ट होता है, जैसे पेट दुखना, जुकाम होना, मस्तकमें दर्द होना आदि, तो वह चुपचाप सहन करती है; पर संकोचवश किसीसे कहती नहीं। यहाँ तक कि भूख लगनेपर भी वह अपने दिलका भाव किसीसे प्रकट नहीं करती। कुछ दिनोंतक नववधूको पतिका घर नया

संसार-सा प्रतीत होता है। वास्तवमें है भी नया संसार ही। वह किसीके स्वभावसे परिचित नहीं रहती, किसीसे उसका स्नेह नहीं रहता। बचपनके स्नेही उससे छूट जाते हैं, इसलिये उसका चित्त स्वभावत: खिन्न और उदास ही रहता है, किसी काममें दिल नहीं लगता। ऐसी दशामें मनुष्यसे किसी काममें गलती हो जाना मामूली बात है।

अतएव प्रत्येक स्त्रीका कर्तव्य है कि जब उसे सास बननेका सौभाग्य प्राप्त हो और पुत्र-वधू घरमें आये तब उसे पुत्रीकी भाँति माने तथा जिस प्रकार अबोध बालिकाके दु:ख-सुखपर माता ध्यान रखती है, उसी प्रकार सास अपनी बहूपर ध्यान रखे। इस समय सासका धर्म है कि वह नववधूकी किसी त्रुटिपर महा-कालीकी भाँति विकराल रूप धारण न करे; बल्कि प्रेमके साथ उसे उपदेश दे और सब कामोंको समझा दिया करे। जो सास ऐसा न करके जरा-जरा-सी बातपर झुँझलाने लगती है, खरी-खोटी सुनाती है, उसे पीछे पछताना पड़ता है। क्योंकि कुछ दिनों तक तो वह नववधू सासकी कड़ी बातें सहन करती है, बाद मुँहतोड़ जवाब देने लगती है और सासको जलानेके लिये कितने ही कामोंको जानबूझकर बिगाड़ने लगती है। परिणाम यह होता है कि फिर सासको जन्मभर दु:ख ही भोगना पड़ता है। ऐसी सासको सुखकी रोटी दुर्लभ हो जाती है।

सासको चाहिये कि वह अपने पूर्व जीवनपर दृष्टि डाले। यह सोचे कि जब मैं पहले-पहल इस घरमें आयी थी तब मेरे हृदय की क्या दशा थी, किन-किन बातोंका मुझे कष्ट होता था, उस समय दिल कैसा अन्यमनस्क रहता था, इत्यादि। क्योंकि इस

प्रकार अपने ऊपर बीती हुई बातोंका स्मरण करनेसे हृदयमे कोमलता आ जाती है और नववधूके सारे कष्ट विना उसके बतलाये ही मालूम हो जाते है। जब किसीका कष्ट मालूम हो जाता है तब उसका यत्न करना बिल्कुल सरल हो जाता है। इसके अलावा सासका यह भी कर्तव्य है कि बहूको इस प्रकार देखे, जिससे वह जन्म देनेवाली माँकी भाँति अपनी सासको समझने लग जाय। जिस प्रकार कन्या अपनी माँसे कोई बात कहनेमें संकोच नहीं करती उसी प्रकार पुत्र-वधू भी साससे कोई बात कहनेमे व्यर्थकी लज्जा न करे। किन्तु यह तभी हो सकता है जब सासका स्नेह-पूर्ण बर्ताव हो। जब तक वह अपनी सासको माँके समान नहीं समझती तथा अपने ऊपर उनका सत्य स्नेह नहीं देखती तब तक वह अपने दिलका भाव कदापि नहीं कह सकती।

जो स्त्री इस प्रकार नववधूको स्नेहकी दृष्टिसे देखती है, उपदेश देती है तथा उसको अपनी कन्या समझकर उसके दुःखमे दुःखी होती है, वह सदा सुखसे रहती है। वास्तवमें पुत्र-वधू है भी कन्याके समान ही। देखिए, गोस्वामी तुलसीदासजी ने भी कहा है:—

अनुज-बधू भगिनी सुत-नारी। सुनु सठ ये कन्या सम चारी॥

अर्थात्—छोटे भाईकी स्त्री-बहिन, लड़केकी स्त्री और कन्या ये चारों समान हैं। इसलिए सासको शास्त्रकारोंके कथनका सदा स्मरण रखते हुए बहूको अपने तनसे पैदा हुई पुत्रीकी तरह मानना उचित है। किन्तु दुःखकी बात है कि आजकल ठीक इसका उल्टा हो रहा है। पहले तो नयी बहूके घरमे आनेके लिए स्त्रियाँ खूब लालायित रहती हैं और उसके आनेपर वे एक बार बड़े

हौसलेसे उसकी आव-भगत भी करती हैं। किन्तु कुछ ही दिनोंमें अकारण ही उनका हौसला धूलमें मिल जाता है, मामूली बातों-पर वे पास-पड़ोसकी स्त्रियोंसे शिकायतें करने लगती हैं। परिणाम यह होता है कि सासकी इस अज्ञानताके कारण बहुत जल्द घरमें फूटका अंकुर उत्पन्न हो जाता है और सुखमय गृहमें सदाके लिये कलहका डेरा पड़ जाता है।

स्त्री-ब्रह्मचर्य्य

जीवनको सुखमय बनानेके लिये पीछे बतलायी गयी बातोंके अतिरिक्त ब्रह्मचर्य्यरूपसे रहनेकी बड़ी आवश्यकता है।। दुःखकी बात है कि हमारे देशकी स्त्रियाँ इस अत्यन्त प्रयोजनीय शिक्षासे एकदम वंचित है। ब्रह्मचारिणीका मतलब है, सोलह वर्षकी अवस्थातक पूर्ण ब्रह्मचर्य्यसे रहकर; यानी पति-सहवास तथा विषयपूर्ण बातोंसे सर्वथा अलग रहकर, पतिके घर जाना और नियमित रूपसे जीवन व्यतीत करते हुए संयमपूर्वक पति-सहवास करना। ब्रह्मचर्य्यके सम्बन्धमें अधिक जानकारीके लिये 'ब्रह्मचर्य-की महिमा' पढ़िये।

सोलहवर्षके भीतर पति-सहवास करनेसे स्त्रियोंकी तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है। क्योंकि आयुर्वेदका मत है कि इससे पहले स्त्रियोंका रज अपरिपक्व रहता है। ऐसी अवस्थामें गर्भाधान होनेसे या तो गर्भपात हो जाता है। अथवा यदि बच्चा पैदा भी होता है तो वह अल्पजीवी होता है। इससे ऐसी स्त्रियोंकी गोदसे हँसता-खेलता हुआ बच्चा रूप खिलौना अनायास ही निकल जाता है तब उन्हें अगाध शोकमें डूबना पड़ता है।

इसलिए आगे चलकर आनेवाले कष्टोंसे बचनेके लिये पहले ही से सावधान रहना चाहिये। क्योंकि और चीजें तो एक-बार खो जानेपर फिर प्राप्त हो सकती हैं; किन्तु एक बारकी खोयी हुई तन्दुरुस्ती फिर लाख प्रयत्न करनेपर भी हाथ नहीं आती और जिसकी तन्दुरुस्ती नष्ट हो जाती है, उसका सर्वस्व नष्ट होजाता है।

पतिके घर जानेपर उचित अवस्था पाकर सन्तानोत्पत्तिकी शुद्ध कामनासे पति-सहवास करना सती-साध्वी स्त्रियों का लक्षण है। वह स्त्री ब्रह्मचारिणी है, जो सोलह वर्ष तक उचित रीतिसे ब्रह्मचर्य्यका पालन करके गृहस्थाश्रममें प्रवेश करती है। जिस प्रकार पुरुषोंके लिये पचीस वर्षकी अवस्थातक ब्रह्मचारी रहकर पढ़नेके लिये वेदाज्ञा है उसी प्रकार स्त्रियोंके लिये भी सोलह वर्षकी अवस्थातक सब विषयोंसे अलग रहकर पवित्रता पूर्वक पढ़नेकी वेदाज्ञा है। बाद पतिके घर जाकर भी ब्रह्मचारिणी रहना प्रत्येक स्त्री का धर्म है। यहाँ पर ब्रह्मचारिणी कहनेका यह अभिप्राय है कि रात-दिन विषयिक बातोंमें न फँसी रहना चाहिये तथा पति-सम्भोग इन्द्रिय-सुखके लिये कभी भी नहीं रहना चाहिये। जो स्त्री नियमितरूपसे पति-सहवास करती एवं इन्द्रियोंकी दासी कभी नहीं होती, वह भी ब्रह्मचारिणी ही है। बिना ब्रह्मचर्यका पालन किये किसी भी स्त्रीको पति प्राप्त करनेका अधिकार नहीं। शास्त्र कहता है:—

"ब्रह्मचर्य्येण कन्या युवानां विदिते पतिम्।
अनड्वान् ब्रह्मचर्य्येणाश्वो घासं जिगीर्षति॥"

इसका अभिप्राय यह है—ब्रह्मचर्य्य पालन करनेके पश्चात्

कन्या अपने योग्य पतिको प्राप्त करती है। बैल और घोड़ा भी ब्रह्मचारी रहते हैं, इसीलिये घास खाकर पचा सकते है।

रात-दिन विषयमें लीन रहनेवाली स्त्रीका स्वास्थ्य भी बहुत जल्द नष्ट हो जाता है। परिणाम यह होता है कि युवावस्थामे ही उसे वृद्धावस्थाका अनुभव करना पड़ता है तथा सन्तान-शोकमे फँसकर जीवनको बर्बाद करना पड़ता है।

सातवाँ अध्याय

विधवा-कर्तव्य

अब अपनी उन बहनोंकी ओर ध्यान देना आवश्यक है जिनका संसार ही अलग है। उसका नाम है—विधवा संसार। पूर्वजन्मार्जित कर्मोंके फलसे हमारी कितनी ही बहने असमयमें ही विधवा हो जाती हैं। उनके जीवनके कष्टोंपर ध्यान देते ही आँखोंसे आँसू गिरानेके सिवा कुछ सूझ नहीं पड़ता। हे प्रभो! स्त्रियोंको उनके कर्मानुसार और चाहे जैसा दण्ड दो; पर वैधव्य दण्ड कभी न दो। हाय! समयके फेरसे या समाजकी मूर्खतासे आज हमारी कितनी ही बहने युवावस्थाके आगमनके पहले ही विधवा हो जाती हैं। यदि बाल-विवाहकी प्रथा टूट जाती तो समाजका संहार करनेवाला यह एक बहुत बड़ा रोग दूर हो जाता। मर्दुमशुमारीकी रिपोर्टोंसे पता चलता है कि हिन्दू-

समाजमे १३ वर्षसे कम उम्रकी कई लाख विधवायें हैं। यदि छोटी अवस्थामे विवाह न होता तो आज इस अवस्थामे हमारी बहनोको विधवा होना ही क्यो पड़ता ? मेरे अनुमानसे विधवा होने तथा उनकी संख्या बढ़नेके मुख्य कारण ये हैं :—

१—पूर्वजन्मके कर्मानुसार कितनी ही स्त्रियोंको वैधव्य दण्ड मिलता है। किन्तु इसका निवारण करना मानव-शक्तिसे बाहर है तथा उद्योगी संसारके लिये यह कारण ध्यान देने योग्य भी नहीं है।

२—बाल-विवाह से भी विधवाओंकी संख्या बढ़ रही है। यदि बाल-विवाह रुक जाय तो अपने-आप युवावस्थासे पहले ही विधवा होनेवाली बहनोंकी संख्या घट जाय। यह यत्न समाजके हाथमें है। इसके अतिरिक्त वे बहनें भी विधवा होनेसे बच जायँ, जिनके पति कमजोरीके कारण जवानीमे ही चल बसते है। क्योंकि कम अवस्थासे ही वीर्यको नष्ट करनेसे आयु क्षीण हो जाती है।
३—पुरुषोंकी बुद्धि अत्यन्त विषय ग्रस्त हो गयी है, इसलिये उनकी आयु अधिक ब्रह्मचर्य नष्ट होनेके कारण शीघ्र समाप्त हो जाती है और वे अपनी स्त्रियोंको विधवा बनाकर छोड़ जाते है।

४—स्त्री-समाजकी मूर्खता है कि स्त्रियाँ अपने विषयी और व्यभिचारी पतिको यथासाध्य रोकनेका प्रयत्न नहीं करती। उनके व्यभिचारमे स्वयं सहायता पहुँचाकर उन्हे विषयरूपी आगमे ढकेल देती हैं और फिर वैधव्य दुःख सहती हैं।

खासकर मुख्यकारण ये ही है, जिनसे आज विधवाओंकी संख्या इस प्रकार बढ़ रही है और दिन-पर-दिन बढ़ती जा रही है। हमारी ये विधवा बहनें कैसे-कैसे रत्न उत्पन्न करती, उनके

बच्चे कितने बड़े पण्डित, नामधारी, देश सेवक और शक्ति-सम्पन्न होते, यह कौन कह सकता है। दुःखकी बात है कि समाज अपनी मूर्खतासे उन रत्नोंको खो रहा है और उधर तनिक भी ध्यान नहीं दे रहा है। क्या यह समाजके लिये अत्यन्त लज्जाकी बात नहीं है? नाथ! वह दिन कब आयेगा जब हिन्दू-जातिको अपनी यह भद्दी भूल स्पष्ट रीतिसे दिखलायी पड़ेगी और वह इसे दूर करनेके लिये कमर कसकर तैयार होगी? क्या विधवाओंकी आह-भरी पुकार तुम्हारे कानोंतक अभी भी नहीं पहुँची? कितनासोते हो स्वामिन्! क्या कलिके प्रभावसे तुम भी असमयमें ही स ने लगे? तुम तो प्रलयकालमें सोया करते थे, फिर यह क्या कर रहे हो? क्या सृष्टिका काम करते-करते अधिक थक गये? यदि यही बात है तो प्रलय करके चैनसे क्यों नहीं सोते? क्यों अपने सिरपर विधवाओंसे टाँय-टाँय कराते हो? स्वतंत्रचेता होकर डरो न, नाथ! एक बार विधवाओंकी ओर ध्यान दो, विधवा-संसार तुम्हारी दया-दृष्टिकी भीख माँग रहा है। सिवा तुम्हारे उसका कोई सहायक नहीं है। एक बार अपने बचन पर भी तो ध्यान दो:—

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगेयुगे॥ 'श्रीमद्भगवद्गीता'

क्या संसारमें इससे भी अधिक अनर्थ होनेपर ध्यान दोगे? किन्तु इससे अधिक अनर्थ और क्या होगा कि अबोध बालिकायें असमयमें ही व्यर्थ विधवा बना दी जाती हैं? बता दो न! कलंक-रहित बालिकाओंपर समाज इतना गहरा प्रहार कर रहा है और

तुम ध्यान नहीं देते? इतना ही गुदगुदाओ, जितना अच्छा लगे, भला!

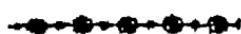
अस्तु, विधवा बहनोंके लिये परमात्मासे प्रार्थनाकी जा चुकी। अब उनके कर्तव्योंपर प्रकाश डालना आवश्यक है। क्योंकि किसी कविने कहा है—"आइ परी सिर आपने, छाणु बिरानी आस।"

दिनचर्य्या—विधवाओंको अपने दिन बड़ी शांतिसे बिताने उचित हैं। उनका धर्म है कि वे अपना क्षणभरका समय भी व्यर्थ न जाने दें। क्योंकि बेकारीके समय मनमें नाना प्रकारकी दुश्चिन्ताओंके उत्पन्न होने की आशंका रहती है, जिनसे विधवाओंके जीवनकी बर्बादी हो जाती है। विधवाओंको चाहिये कि वे अपनी तपस्याके बलसे ब्रह्माण्डको हिला दें। परमात्माकी सृष्टिमें यह बडी विचित्रता है कि सबके जीवनमें कुछ-न-कुछ विशेषता रहती है। विधवाओंको जहां संसारके तमाम सुखोंसे वंचित होना पड़ता है, वहां उन्हे इतना अवकाश भी मिल जाता है कि वे चाहे जितनी मानसिक उन्नति कर सकती हैं।

इसलिये विधवा बहनोंको प्रतिदिन सबेरे उठकर नित्यकर्मोंसे निश्चिन्त हो अपने पति अथवा किसी अन्य देवताका ध्यान करना चाहिये। किन्तु स्त्रियोंके लिये सबसे उत्तम और सुख-साध्य ध्यान पतिका ही है, अतः विधवाओंको पतिदेवका ही ध्यान करना चाहिये। वे अपने पतिको ही ईश्वर मानकर सारी दुर्लभ वस्तुयें प्राप्त कर सकती हैं। कम-से-कम कुशासनपर बैठकर घंटे-दो-घंटे तक अवश्य अपने स्वामीका स्मरण करना चाहिये। उन्हें इतने सबेरे उठनेकी जरूरत है कि जब वे इतना काम कर चुकें तब घरकी और स्त्रियां सोकर उठती रहे। बाद घरके काम-काजमें

लगना चाहिये। फिर छुट्टी मिलने पर अच्छी-अच्छी बातें करे। घरके बच्चोंको सुन्दर उपदेश देने तथा धार्मिक पुस्तकें पढ़नेमें भी समय बिताना उचित है।

यदि घरमें कोई बीमार पड़ जाय तो सबसे अधिक सावधानीसे उसकी सेवा करनी चाहिये। विधवाओंको सेवा करनेकी प्रतिज्ञा कर लेना हितकर है। काम-क्रोध-लोभ मोहको विधवा बहनें कभी भी अपने पास न फटकने दें। क्योंकि इनसे बड़ा अनिष्ट होता है। यदि सम्भव हो तो निद्रा बहुत कम कर दें और आलस्य छोड़कर पढ़ने में समय काटें। सबके साथ प्रेमपूर्ण बर्ताव करें। परमात्माका भरोसा रखें और अपनी मान-मर्यादाकी रक्षाके लिए सदा ध्यान रखें। संकट के समय धीरतापूर्वक काम करें। नीच पुरुषोंसे सदा बची रहें। हसी-दिल्लगी करने की आदत छोड़ दें।

खान-पान—विधवाओंको अपने खाने-पीनेमें सादगी रखनी चाहिये। मसालेदार, चटपटी या खट्टी चीजें कभी नहीं खानी चाहिये। क्योंकि ऐसी चीजोंसे शरीरमे उत्तेजना पैदा होती है। आहार भी कम कर देना हितकारक है। अल्पाहारसे शरीर फुर्तीला और तन्दुरुस्त रहता है तथा बुद्धिमे विकार उत्पन्न नहीं होता। मादक या नशीली चीजोंको विधवा स्त्रियोंको छूना तक नहीं चाहिये। इनमें भी बहुतसे दुर्गुण भरे हुए हैं। यदि कभी कोई चटपटी चीज खानेकी इच्छा उत्पन्न हो तो उसे हठपूर्वक रोकना उचित है और ऐसी हालतमें यदि अचानक कोई चटपटी वस्तु सामने आ जाय तब भी उसे खाना न चाहिए। हां, यदि इच्छा न रहने पर हठात् कोई ऐसी चीज आ जाय ता खा लेनेमें कोई हानि नहीं है।

इसका ध्यान रहे कि खान-पीनेका असर मन पर पड़े बिना नहीं रहता। मनुष्य जैसी चीज खाता है, वैसी ही उसकी बुद्धि भी हो जाती है। इसलिए विधवा बहनोंको सदा सादा भोजन करना चाहिए।

रहन-सहन—इसमें बहुत-सी बातें आ जाती हैं। जैसे वस्त्राभूषण, राग-रंग आदि। पहले हमें यह देखना है कि विधवाओंका वस्त्र कैसा होना चाहिए। हमारे विचारसे सफेद वस्त्र विधवाओंके लिए अधिक उपयोगी है। इसपर कितनी ही बहनें कह सकती हैं कि वस्त्रमें कौन-सी छूत घुसी है, जो सफेद वस्त्र ही पहनना चाहिए, दूसरे रंगका नहीं। बात बिल्कुल सही है। रंगीन वस्त्रके लिए निषेध इस वजहसे नहीं किया जा रहा है कि उसमें कोई छूत है, बल्कि इसलिए कि वह पुरुष के लिए आकर्षक है। तड़क-भड़ककी ओर मनुष्योंकी आँखें स्वभावतः झुक पड़ती हैं। इसलिए ऐसी चीजोंसे विधवाओंको सदा दूर रहना चाहिए, जो पुरुषोंके दिलको खींचनेवाली हो।

इसी प्रकार आभूषणोंसे भी दूर रहना उचित है। क्योंकि गहनेसे सुन्दरता बढ़ती है और यह लोगोंकी दृष्टिको और भी अधिक आकृष्ट करता है। विधवाओंको किसीकी आँखमें किसी प्रकारसे भी गड़ना नहीं चाहिए। कारण यह कि इससे कभी-न-कभी खतरेमें पड़नेकी सम्भावना रहती है। आभूषणके सम्बन्धमें पीछे बहुत कुछ लिखा जा चुका है, उसे हमारी विधवा बहनें पढ़ सकती हैं। वास्तवमें आभूषण वस्त्र आदि पति के लिए हैं। जब वही नहीं, तब इनका धारण करना व्यर्थ है और अपने ही हाथसे अपने पैरमें कुल्हाड़ी मारनेके समान हानिकारक है।

इसके अतिरिक्त आभूषण और वस्त्रादि में एक दुगुण यह भी है कि सजधजके साथ रहने पर मनमें खुद ही दुर्भावना पैदा होती है। क्योंकि व्यसनका यह धर्म ही है कि वह मनुष्य को व्यसनी बनाता है। इसलिये विधवाओंको सब प्रकारके व्यसनोंसे तथा सुन्दरता बढ़ानेवाली चीजोंसे बिल्कुल अलग रहना चाहिए। जैसे पान खाना, तेल-फुलेल लगाना आदि। किन्तु इसका यह मतलब नहीं कि सिरदर्दमें भी सिर पर तेल न डाले। यह कहनेका अभिप्राय केवल इतना ही है कि चिकनाहट या सुन्दरताके लिये तेल लगाना उचित नहीं। यों तो यदि किसी कारणवश, जैसे बीमारीमें दवाके लिए, पान खा लिया जाय तो कोई हानि नहीं। यहाँ पर आभूषणोंके अन्तर्गत चूड़ी न पहननेके लिए भी कहा गया है। क्योंकि यह भी तो एक प्रकारका आभूषण ही है। एक प्रकारका क्या, यह तो सोहागकी सूचना देनेवाली है। इससे कलाइयोंकी शोभा बढ़ जाती है, इसलिए इसे भी अवश्य त्याग देना चाहिये।

नाच-तमाशेमें विधवाओंको भूलकर भी जाना उचित नहीं। ऐसे स्थानोंपर जानेसे व्यर्थ ही मनमें विकार उत्पन्न होता है। नाच-तमाशेमें गन्दे गाने गाये जाते हैं, कामोद्दीपक हाव-भाव दिखलाये जाते हैं तथा बहुतसे लोग जुटे रहते हैं। अतः ऐसी जगहोंमें भूलकर भी पैर न रखो। हमेशा नीची निगाह करके चलो, किसी पुरुषके चित्रकी ओर न देखो। ऐसे चित्र भी न देखो, जो भद्दे या बुरे भाव पैदा करने वाले हों।

याद रहे कि भीतर चोर बैठा हुआ है, जरासे व्यसनकी ओर बढ़ते ही वह छिपा हुआ चोर तुम्हारा सर्वस्व हर लेगा। फिर तो संसारमें तुम मुँह दिखलानेके लायक भी न रह जाओगी।

इसलिये अपनी इज्जत बचानेके लिए, अपने धर्मकी रक्षा करनेके लिये, अपने कुलकी मर्यादाको रखने और उत्तम गति पानेके लिए विधवाओंको बड़ी ही सावधानी तथा बिल्कुल सादगी और उदासीनतासे रहनेकी जरूरत है।

जो स्त्री ऐसा नहीं करती, क्षणिक सुखके लोभमें पड़कर अपनेको इन्द्रियोंकी दासी बना लेती है, उसे नाना प्रकारकी यंत्रणाये भोगनी पड़ती हैं। जिन लोगोंको देश-देशान्तरोमे जाने-आनेका काम पड़ता है, वे जानते हैं कि गलती करके घरसे निकल जानेके कारण विधवाओंकी दुर्दशा देखकर तो रोंगटे खड़े हो जाते है। एक दुःख तो उन्हें घरवालोंके विछोहका होता है और दूसरा दुःख उन्हें आश्रय न मिलनेका होता है। क्योंकि जो नीच स्वभावके होते हैं, वे ही परायी स्त्रीपर बुरी दृष्टि डालते हैं। अच्छे लोग तो ऐसे कामोंसे सदा बचकर रहनेकी चेष्टा करते हैं। इसलिए हमारी विधवा बहने नीचोंके ही लोभजालमे फँसती हैं। नतीजा यह निकलता है कि पहले तो वे चिकनी-चुपड़ी बातें करके अपने चंगुलमे फँसाते हैं। बादमे घरसे निकालकर छोड़ देते है। बेचारी विधवा धोबीके कुत्तेकी भाँति न घरकी रह जाती है और न घाटकी।

इस प्रकार सारा जीवन दुःखमय हो जाता है और अन्तमें फिर जन्म लेकर नाना प्रकारके दुःख भोगने पड़ते हैं। देखिये, सदोपदेशक तथा महाकवि गोस्वामी तुलसीदासकृत रामचरितमानसमें अनुसूया देवीने जगज्जनी जानकीसे कहा है:—

पतिवंचक पर-पति रति करई। रौरव-नरक कलप सत परई॥
छन सुख लागि जनम सतकोटी। दुख न समझ तेहिसम को खोटी॥
बिनु स्रम नारि परमगति लहई। पतिव्रत-धरम, छाँड़ि छल गहई॥

पति-प्रतिकूल जनम जहँ जाई। विधवा होइ पाइ तरुनाई ॥

इसलिए विधवा बहनोंको उचित है कि वे अपने मृत पतिका सदा अपने मनमें ध्यान किया करें और मानसमें ही पतिकी पूजा-अर्चना भी कर लिया करें।

पुस्तकावलोकन—शृङ्गाररसकी पुस्तकें विधवाओंको हाथसे छूना भी न चाहिये। हमेशा ऐसी ही पुस्तकोंको पढ़ना चाहिए, जिनसे अच्छी-अच्छी शिक्षायें मिले तथा मनमें सुविचार उत्पन्न हों। गन्दे उपन्यास तथा अश्लील किस्से-कहानियाँ विधवायें न तो कभी पढ़े और न कानसे सुनें। जो स्त्रियाँ ऐसी पुस्तकें पढ़ती हों अथवा हँसी-दिल्लगीकी गन्दी बातें करती हो, उनके पास कभी भी बैठना लाभदायक नहीं है। सदा सती-साध्वी देवियोंकी जीवनियों, धार्मिक कथाओं, नीतिपूर्ण उपदेशों तथा उच्चकोटिके इतिहासोंका अवलोकन करना चाहिये और अच्छे-अच्छे विचारोंको हृदयमें भरना चाहिए।

लाचारी—यह संसार बड़ा ही विचित्र है। खासकर यौवनावस्थाकी तरंगे तो अत्यत ही भयानक है। इसलिए जो विधवायें यौवनावस्थाकी उत्कट तरंगोंसे अपनेको न बचा सकें या उन्हें न दबा सकें, उन्हे चाहिए कि कुछ समयके लिए पहले शान्त रहे और फिर खूब अच्छी तरहसे सोच-विचारकर अपने स्वभावके अनुकूल किसी पुरुषको वर लें। पहले शान्त रहनेको इसलिए कहा गया है कि ऐसा न करनेसे धोखा हो जाना अथवा अपने अनुकूल पतिका न पाना सम्भव है।

मिटावें वंश-मर्य्यादा, न जिनमे मानसिक बल हो।
गिरावे गर्भ जो छिपकर कुकर्मों का बुरा फल हो ॥

नहीं कुछ लाभ सामाजिक, भरा हर बात में छल हो।
करें वे ब्याह फिर अपना, उन्हें इस भाँति-ही कल हो॥

जो विधवायें पर्देमें रहती हों, जिन्हें अपने योग्य पति चुननेका मौका मिलना असम्भव हो, उनका कर्तव्य है कि वे अपने घरके पुरुषोंसे साफ कह दें अथवा किसीके द्वारा कहला दें। इस प्रकार वे किसी योग्य पुरुषके साथ अपना पुनर्विवाह कर सकती हैं। इसमें किसी प्रकार की हानि नहीं है।

जिस प्रकार उत्तम, मध्यम और अधम तीन तरहकी पतिव्रता स्त्रियाँ होती हैं, उसी प्रकार विधवाओंके तीन भेद किए जा सकते हैं। उत्तम विधवा वह है, जो सादी चालसे रहे, किसी प्रकारका कायिक, वाचिक या मानसिक पाप न करे, किसी पुरुष की ओर न देखे और सदा अपने स्वर्गवासी पतिको देवता समझ उसकी पूजा करे। झूठ न बोले, बुरी स्त्रियोंके पास न बैठे और सदा पवित्र रहे। ऐसी विधवायें उत्तम कोटिकी कही जा सकती है। मध्यम विधवायें वे हैं जो मनको रोकनेकी पूरी चेष्टा करे; किन्तु न रोक सकनेपर अपने अनुकूल पुरुषके साथ विवाह कर ले। और अधम विधवायें वे हैं जो लोक-लज्जाके कारण पुनर्विवाह तो नहीं करतीं; पर छिपे, छिपे व्यभिचार करती हैं। वे, भ्रूणहत्या करती हैं, बहुतसे पुरुषोंका सहवास करती हैं, सदा झूठ बोलती है तथा अपनी बुरी आदतोंको छिपानेके लिए नाना प्रकारके उपाय किया करती हैं।

फँसा लेंगे विधर्मी जन जहाँ इस बात का भय हो।
न जिससे निभ सके यह व्रत तथा सद्धर्म भी क्षय हो॥
हृदय जिस कामिनीका बस अभी तक कामनामय हो।
चुने वह वर पुनः अपना उसी पर और की जय हो॥

अधम विधवाओंको क्या कहा जाय, समझमें नहीं आता। जब उनमें वैधव्यके कोई भी चिह्न दिखलायी नहीं पड़ते, वे अहवातियेके भी कान काटती हैं तब इन्हें विधवा कैसे कहा जा सकता है? ऐसी स्त्रियोंकी बड़ी ही दुर्गति होती है। इन्हे न तो समाजमें उचित स्थान मिलता है और न यथार्थ सांसारिक सुखकी प्राप्ति ही होती है। अन्तमें इनकी क्या गति होती होगी सो आँख से बाहरकी बात है। पर हाँ, यदि वेद और शास्त्र सत्य हैं, जो तीनों कालमें सत्य हैं भी, और यदि संसार में ईश्वरीय नियमोंकी कुछ महत्ता है तो यह निश्चय है कि इनकी ऐसी दुर्गति होती होगी जिसकी मनुष्य कल्पना तक नहीं कर सकता।

इसलिए विधवा बहनो! सावधान हो जाओ। विषय-सुखके लोभमें पड़कर अपने जीवनको मिट्टीमें न मिलाओ। अधम बननेसे दूर रहो। यदि तुम्हारा झुकाव उधर हो ही जाय और तुम किसी प्रकार भी अपनेको रोक न सको तो ऐसा काम करो जिससे तुम्हारी गणना मध्यम श्रेणीकी विधवाओंमे हो, अधममे नहीं।

सुने री मैंने निर्बल के बल राम!
पिछली साख भरूँ सन्तन की, आड़ सँभारें काम॥
जब लग गज बल अपनो बरत्यो, नेक सरो नहिं काम।
निर्बल ह्वै बल राम पुकार्‌यो, आये आधे नाम॥
द्रुपदसुता निर्बल भइ ता दिन, गहि लाये निज धाम।
दुःशासन की भुजा थकित भइ, बसनरूप भये स्याम॥
अपबल, तपबल और बाहुबल, चौथा बल है दाम।
सूर किशोर कृपा तें सब बल हारे को हरिनाम॥

❀ ॐ शान्तिः ❀